



乐纳凉爽 谨防空调病



与以往的夏季相比,今年夏天或许没有太多的不同,炎热依旧,热浪侵袭。寻找纳凉地,享受空调风,喝着扎啤吃烤串,再盯着电视看世界杯,日子总还是可以找到“爽”的成分。酷热当下,在寻觅清爽清凉之时,你的身体能否承受得起?这个季节里,有些疾病正在伺机而动,我们不得不提防,提前备下应对之方。

空调已然飞入寻常百姓家。炎炎夏季里,这个电器更是发挥着重要作用,为人们送来清凉与舒适,就在人们享受着它的“好”的同时,也应注意空调可能引发的疾病。长时间在空调环境下工作学习的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏的症状,如皮肤变紧发干、易过敏、皮肤变差等等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”。

据有关数据显示:我国已成为世界上拥有空调用户最多的国家;城市每百户家庭平均拥有量达到88台,年增长率为26%;农村每百户拥有10-25台,40%的人使用空调会产生不适症状;每年七八九月份是发病高峰;在酷暑季节,我国医院门诊接诊的病人中,约20-50%是“空调病”患者。

“不知道怎么回事,头昏昏的,浑身没力气,也说不上哪里不舒服。”从事会计工作的徐女士说。日前,她去就诊时,被告知是患了“空调病”。回想起自己贪凉,总是习惯性地吧空调档位打到最高,而自己近来又是薄纱短裙,怕是因此而冻着了。专家提醒,一般说来,易患空调病的主要是老人、儿童和妇女。老人、儿童是由于身体抵抗力低下,而女性朋友由于衣着单薄,又袒胸露臂,也容易中招。

为什么会出现空调病呢?导致出现空调病的罪魁祸首在哪儿呢?夏季气温高,衣着单薄,长时间呆在低温环境里,冷感觉传至体温调节中枢,指令皮肤血管收缩,汗腺停止分泌,以减少散热,保持体温;冷感觉使交感神经兴奋,导致腹腔内血管收缩,胃肠运动减弱,从而出现诸多相应症状。寒冷刺激女性躯体,可影响卵巢功能,使排卵发生障碍,月经失调。除上述冷的因素外,门窗密闭,缺少新鲜空气,空调房内外气温相差过大,以及虽有空调过滤器能排除大部分灰尘,却无法排除微生物,致病菌容易在空调房内寄宿、生长繁殖……这些都是致病的原因。

酷暑时节到 空调病高发

空调病有哪些表现?空调病的主要症状因各人的适应能力不同而有差异。一般表现为畏冷不适、疲乏无力、四肢肌肉关节酸痛、头痛、腰痛,手脚畏冷、容易感冒、体质下降、鼻敏感等等。严重的还可引起口眼歪斜,原因是耳部局部组织血管神经机能发生紊乱,使位于茎乳孔部的小动脉痉挛,引起面部神经原发性缺血,继之静脉充血、水肿,水肿又压迫面神经,患侧口角歪斜。

(一) 呼吸道最“脆弱”

呼吸道是最脆弱的,冷气一旦突破了呼吸道的脆弱“防线”,轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道疾病,空调还可引起较严重的下呼吸道疾病——肺炎。尤其是在中央空调下工作、学习,中央空调很适合军团菌传播,潜伏期大约是2至12天,虽然没有上呼吸道的反应,但却发热、怕冷、肌肉酸痛、干

咳、无痰或少痰,如果不及治疗就会持续发烧、干咳、打寒战,严重的还会因为呼吸衰竭而死亡。另外,屋子里虽凉,但是湿度却太低,这对人们眼、鼻的黏膜都不利。而干燥的环境适合病菌和病毒的生存,人们觉得鼻子、嗓子发干的时候就特别小心病毒入侵了。同时,屋里的尘埃、尘螨流不出去,有过敏体质的人还很容易出现过敏反应。

(二) 大脑神经会失衡

常听经常坐在空调屋里的人说“我觉得头晕目眩、眼冒金星,还爱忘事”之类的。这就是由空调病引起的常见大脑神经失衡反应。空调对大脑伤害也相当严重。空气里含有的阴离子能抑制人的中枢神经系统,缓解大脑疲劳。但是,空调却过多地吸附了阴离子,让屋里的阳离子越来越多,阴、阳离子失调也让人们的大脑神经系统跟着紊乱失衡。

(三) 关节、肠胃易受凉

不宜过大,以不超过5度为宜,夜间睡眠最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全,睡前在户外活动,有利于促进血液循环,预防空调病;(4)在空调环境下工作、学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,这样降温太快,很容易发病;(5)严禁在室内抽烟;(6)应经常保持皮肤的清洁卫生,这是由于经常出入空调环境、冷热突变,皮肤附着细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞,引起感染化脓,故

这些征兆警示 空调病来犯

要想远离空调病,人们要提前做好十项预防措施,在日常生活中,注意这些不起眼的小问题:(1)使用空调必须注意通风,每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次;(2)从空调环境中外出,应当先在有阴凉的地方活动片刻,在身体适应后再到太阳光下活动;若长期在空调室内者,应该到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢;(3)空调室温和室外自然温度

一旦患上空调病需要治疗

去除病因治疗时要注意空调的使用频率和时长。在空调频繁开放的季节,应该经常开窗换气,最好两小时换一次。据防疫部门测定,开窗10分钟,就能把一间80平方米房间的空气换一遍。吸烟者应自觉做到不在空调的室内吸烟。工间若遇小憩,请务必去室外活动片刻。凡在空调室内装有复印机、打印机等设备,专门从事这类职业的人们,工作时应打开窗户或加

装排风扇,以保证室内空气流通。在炎热的夏季,千万不要长时间呆在开着空调的房间内,可利用早晚气温相对较低的时候进行一些户外活动。

一旦患上空调病,可以服用藿香正气水或藿香祛暑胶囊等进行药物治疗。另外,还可以喝一些绿豆汤、西瓜翠衣汤进行食疗。比如,用鲜荷叶100克、藿香30克(干品,鲜藿香则用嫩茎叶50克),加水800毫

年轻人往往不太注意空调引起的关节疼痛,但长吹空调却会有这样那样的毛病。夏天室外空气灼热,人们普遍穿得少,但室内的空调冷气吹得厉害,衣服单薄,这样的低温环境会刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。另外,屋里太“冷”容易导致胃肠运动减弱,再加上夏天贪凉,经常吃冷饮,肠道内外都被“冷”控制着,很多人又拉又吐就不足为怪了。

(四) 诱发加重心脑血管

夏季人体出汗多,体内水分较少,活动少,体内血液流动缓慢,血液浓缩使血液黏稠,血液变缓,发生心脑血管病几率增高。室内外冷热温差刺激人体血管,易导致脑部血液循环障碍,使血压忽高忽低不稳定,诱发中风、心血管病的发生,老年心脑血管病人尤其要注意。

应常常洗澡,以保持皮肤清洁;(7)使用消毒剂杀灭与防止微生物的生长;(8)增强除湿剂,防止细菌滋生;(9)不要在静止的车内开放空调,以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生意外,即一氧化碳中毒;(10)工作场所注意衣着,应达到空调环境中的保暖要求。

空调病的预防主要是上述十条,若出现感冒发热、肺炎、口眼歪斜时,就要及时请医生诊断治疗。治疗措施主要包括病因治疗、药物治疗和食疗等。

升,煮沸后,小火再熬20分钟,滤去渣,取药液约500毫升,用此药液与苡仁100克煮成稀粥,早晚各吃1剂。

炎热的夏天,正确、科学、合理的使用空调,适当增加户外活动 and 体育锻炼,合理膳食、劳逸结合,特殊人群尽量少吹空调,多吹自然风,保持良好的生活方式,在充分享受空调给我们带来的凉爽舒适和快乐的同时,避免空调病的入侵,安全舒适度过炎夏!

啤酒烤串伤喉伤身

世界杯对于球迷来说是场狂欢,但对于球迷们的咽喉来说可是场灾难,球迷们咽喉的健康警报也该适时拉响了。

● 啤酒、烤串,伤喉也伤身

世界杯期间,很多大排档为了拉拢生意,一般都会在外面放台电视机,吸引球迷们前来。所以,叫上三五个哥们儿,一起来几瓶啤酒,吃几串烧烤,疯狂的喊着“好球,臭脚”!相信这会是很多球迷夜生活的全部,但要警惕的是,酒精对咽喉的刺激很大,大量饮酒对肝脏的伤害也是不容忽视的。另外,大量进食肉类很容易上火,导致咽喉肿痛等症状。

致球迷:观赛期间,最好选择没有酒精的软饮料,尽兴豪饮的同时也能很好地保护咽喉,也不会有酒驾的顾虑,可谓一举三得。另外,吃烤串时也要吃些蔬菜,尽量减少肉类的摄入,预防上火。

● 大声呐喊,伤喉没商量

对大部分球迷来说,看球怎么可以不大声呐喊,怎么可以不大声喝彩?表达内心激动的同时也对生活压力是一种宣泄。但同样需要警惕的是,声带会随大声呐喊而强烈震动,很容易对声带造成伤害,导致第二天嗓子干哑、疼痛。

提醒球迷:观赛时最好文明观赛,小声助威,如果实在抑制不住内心的激动,适当的高喊几声也是可以的。但是要注意多喝水,适时让嗓子休息一下。如果比赛实在太精彩,呐喊了一整夜,可以含片冰喉30分钟克咳糖,它能有效缓解咽喉疼痛、干痒等不适,给咽喉带来持续的冰爽。

● 熬夜观赛,伤喉需警惕

很多人都知道熬夜很伤身,因为身体的各项机能在经过一整天的运作后,是需要彻底休整的,但其实熬夜对咽喉的伤害也是非常大的。长期的熬夜容易造成肾阴的损伤,而肾阴不足,津液就不能滋养咽喉,时间一长就会造成咽干、咽痒,还容易引发咽喉炎。

提醒球迷:熬夜看球,相信大多数球迷都会感觉咽喉不适,身体疲惫。如果不是特别想看直播的球赛,建议第二天看重播,把精力都留给决赛吧!避免不了的熬夜过后,可以饮用一些苹果蜂蜜水、姜丝萝卜汤等清润肺的饮品,对缓解熬夜后的咽部不适效果很好。

熬夜虽好,护嗓不易,且看且爱惜。建议球迷们理性对待球赛,事事悠着来,健康警报莫忽视。

高温天吃“三辣”

夏季气温较高,但人体内还是有虚寒,吃温热的食物比较适宜。多吃温热饮食,让身体适当出汗,有助于带走体内的暑湿之邪。以下三种辛辣食物,有利于健康度夏。

● 做菜放蒜防肠炎

大蒜具有很强的抗菌作用,对于肠道内大肠杆菌、痢疾杆菌的抑制作用尤为显著,在民间有“天然抗菌素”之称。在凉拌菜时放些蒜泥或蒜蓉,不但可以促进食欲,更能消毒杀菌,避免生吃食物或烹调不当而诱发细菌性痢疾。此外,夏季寒凉蔬菜吃得,配点大蒜,可以中和寒气,如蒜蓉苦瓜、蒜泥茄子等。

● 老吹空调吃生姜

夏天天气炎热,不少人为了贪图凉快,都喜欢吹空调,吃冷饮,所以很容易导致“胃中虚冷”,进而出现腹泻、拉肚子等症状。因此,适量吃点生姜能顺应夏季阳气的升发,温胃散寒,符合《黄帝内经》所讲的“春夏养阳”的理论。姜的吃法很多,如熬姜汤,炒姜放姜丝,炖肉、煎鱼加姜片,做饺子馅加姜末等。

● 青椒发汗降体温

青椒性温味辛,能够通过发汗降低体温,并缓解肌肉疼痛,因此具有较强的解热镇痛作用,夏季适当吃一些青椒,有助于生发阳气。此外,青椒中维生素C含量在蔬菜中是数一数二的。



(本报综合)