

# 有老汉怕费电不开空调中暑 也有老汉连吹12小时空调身体不适 怎样让老人开空调安然度夏?

最近，“家里老人不肯开空调怎么办？”“老人总偷偷关空调怎么办？”等话题频上热搜。入夏以来，北京市各医院接诊的中暑老年患者中，往往有不爱开空调的习惯。部分老年人认为，开空调既费电，又可能受凉。与此同时，也有一些老人因为过分贪凉，长时间开空调，最终导致身体不适。

那么，老年人夏天究竟要不要开空调？如何正确使用空调呢？

专家表示，老年人也需要使用空调降温，不过温度不可设置太低，以26摄氏度左右为宜，连续使用空调2至3小时建议开窗通风。

## ●舍不得用

### 酷热难耐 坚持不开空调致中暑

6月底的一天，气温达到36摄氏度，北京市77岁的闫老爷子在家中的时候突然就感觉头晕目眩、恶心呕吐，随后意识模糊。幸好闫老爷子的家人见到情况不对劲立即就拨打了120急救电话，将老人紧急送往北京市朝阳区医院。到达医院的时候，闫老爷子已经出现了明显的中暑反应，体温高达39摄氏度，并伴有脱水症状。

朝阳医院急诊医学中心迅速开通绿色通道。快速降温、补液、纠正电解质紊乱……经过医护人员近两小时的全力救治，闫老爷子的体温才逐渐恢复了正常，生命体征也趋于平稳。询问闫老爷子的家属后，医生得知老爷子平日生活非常节俭，尽管家中酷热难耐，但是为了省电，他依然坚持不开空调，仅依靠电风

扇和扇子降温。

朝阳医院急诊医学中心副主任医师周海江表示，高温天气下，由于身体的机能下降，老年人更加容易发生中暑等热相关疾病。室内温度过高也会导致老年人出汗过多，加速了水分流失，可能进一步引发热射病、热衰竭和热痉挛。长时间高温暴露还可能增加患心血管疾病、中风的风险，得不偿失。

## ■提醒

“一些老年人把空调当成了‘洪水猛兽’，坚决不用，反而容易出现健康问题。”北京中医医院院长刘清泉表示，相较年轻人，老年人阳气衰退、气血虚衰，代谢功能降低，所以对高温不敏感，但这并不意味着高温不会对他们造成伤害。

## ●过度使用

### 连续吹12小时 头晕目眩紧急入院

酷暑天不开空调容易中暑，而过度使用空调也会给老年人带来风险。

最近，北京市72岁的梅老爷子就因为贪凉长时间地开空调，以致出现了头晕、关节酸痛、打喷嚏等等的症状，被他的家人紧急送往中日友好医院急诊科就诊。

据梅老爷子的儿子介绍，由于连日的高温，老人家中的空调几乎全天候在运转。而且梅老爷子身体偏胖，难耐暑热，经常在封闭的空调房中一待就是一整天，除了晚上关空调睡觉之外，白天至少使用空调12小时以上。一天傍晚，梅老爷子突然感到身体乏力，头晕目眩，同时伴随着轻微的恶心症状。他的家人于是

立即将他送往中日友好医院急诊科。医生对梅老爷子进行了详细问诊和检查，依据病史和症状表现，初步判断老爷子患上了“空调病”。

中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明表示，“空调病”或“空调综合征”并非一个严格的医学概念，而是指长时间处在空调环境中，出现的一系列与使用空调相关的健康问题。“空调病”或“空调综合征”常见的症状包括喉咙干痒、咳嗽、呼吸困难、头晕头痛、打喷嚏、鼻塞、皮肤瘙痒、面神经麻痹（面瘫）等。

## ■提醒

老年人的免疫力一般较低，



本版图片来自网络

体温的调节机制退化，因此成为了“空调病”的高危人群。老年人长时间地吹空调，更容易引发咳嗽、流涕、咽痛等呼吸道症状，还可能导致病毒性感冒或支气管炎，甚至可能引起肺炎。

酷暑季节，老年人也需要使用空调降温，不过温度切记不可设置得太低，以26摄氏度左右为宜，而且连续使用时间也有一定限制，一般连续使用空调2至3小时建议开窗通风。

## ●只用不洗

### 使用6年没清洗 感染军团菌住院

据北京市隆福医院呼吸内科的副主任医师贾燕介绍，她此前接诊过一位患者——74岁的张老爷子，一周内，老爷子反复出现了不明原因的发热、咳嗽、胸痛等症状，起初他自己认为只是普通的感冒，在家中自行服用了感冒药，但是症状并未得到缓解。

经过检查，贾燕发现张老爷子的肺部出现了炎症，并且在血液样本中检测出嗜肺军团菌，需要住院治疗。贾燕说，嗜肺军团菌广泛存在于自然界中，尤其是淡水和人工水域环境，如自来水、热水淋浴器、空调冷凝水等。嗜肺军团菌可在25至42摄氏度之间繁殖，最适宜生长的温度是35摄氏度。夏天，嗜肺军团菌极易滋生，特别是在空调管道中的冷凝水，更是嗜肺军团菌的“乐土”。

当空调长时间未清洗和消毒时，嗜肺军团菌会在空调内部大量

地繁殖。这类致病菌通过空调的送风系统进入了周围环境中，随着空气流动被人体吸入，造成感染。而感染嗜肺军团菌之后，可能出现发热、寒战、咳嗽、呼吸困难等等的症状，严重的可能导致患者休克，甚至死亡。

张老爷子听到贾燕的解释之后恍然大悟。原来，张老爷子家的空调自从6年前安装以来，除了擦拭过一两次滤网外，从未进行过深度的清洗，每年开空调前也没有清洗的习惯。

## ■提醒

贾燕说，每年的夏季使用空调之前，千万要记得对空调进行全面的清洗并消毒，包括空调的过滤网、出风口、外壁、管道。老年人如果腿脚不便，可以请专业人士清洗消毒。

来源：北京晚报