

防止“空调病” 不在开不开,而在怎么开

三伏天里,空调几乎成了家庭和办公室的“标配”。可不少人一进空调房,便出现头痛、鼻塞、肩颈僵硬、关节酸痛、皮肤干燥,甚至腹痛腹泻等不适,俗称“空调病”。需要说明的是,“空调病”并不是严格意义上的医学诊断,而是由于空调使用不当,在低温刺激、空气干燥、通风不足和清洁不良等因素共同作用下,人体出现的一组不适症状。

有人说,那少开空调就不会得“空调病”了吧?也不是。关键不在“开不开”,而在“怎么开”。

一般来说,使用空调,室温保持在24℃~26℃较为适宜,体质偏弱者可适当调高,室内外温差尽量不要超过7℃~10℃。老年人体温调节能力下降,且常伴有心脑血管、呼吸系统或骨关节慢性病,对低温更敏感,空调温度宜控制在26℃左右,避免久坐出风口,腹部和膝关节尤其要注意保暖。儿童体温调节功能尚未发育完善,空调温度以26℃~28℃为宜,不要让孩子出汗后立刻吹冷风,夜间应注意腹部和足部保暖。孕妇可以使用空调缓解闷热,但同样不宜过冷,避免冷风直吹腹部和腰背,并应保证环境清洁、空气流通和适当补水。

人刚从高温环境回到室内,或运动后大汗淋漓时,不宜立刻把温度调得很低,应先擦干汗液、稍作休息,再进入空调环境。风向宜向上或平行送风,避免直接吹头面部、颈肩、腹部和关节,夜间可使用

睡眠模式或定时功能,防止整夜受凉。需要注意的是,空调房并非越密闭越舒适,每天应开窗通风2~3次,每次20~30分钟,人员较多的办公室更应重视换气。室内相对湿度以40%~60%为宜,可适当使用加湿器,但要定期清洗。与此同时,空调滤网建议每2~4周清洗一次,使用季前和季中最好做一次较彻底的清洁维护。若出风有异味、制冷变差或吹风后明显不适,应及时检查处理。

出现“空调病”的症状,怎么处理?一般来讲,一旦出现头痛、鼻塞、发冷、关节僵硬等不适,首先应离开过冷环境,调高空调温度,远离出风口,到通风处活动片刻,并少量多次饮用温水。若有颈肩酸胀、腹部发凉,可用热毛巾热敷局部,帮助缓解受凉后的不适。轻症经过及时调整,多数可逐渐恢复。

夏季,不少人还喜欢一边吹空调,一边喝冷饮、吃冰品,最容易形成“外热内寒”,损伤脾胃。中医认为,脾胃为后天之本,阳气受损,则容易出现腹胀、腹痛、腹泻、乏力等表现。因此,空调房内尤其应少食生冷,多饮温水或温热汤羹,饮食以清淡、易消化、富含水分为宜。山药、莲子、百合、银耳、薏米、赤小豆等食材,既适合夏季日常调养,也有助于健脾祛湿、润燥养胃。但体质调理应因人而异,不宜盲目贪凉,也不宜过度“清热”。

久坐少动也是空调房里的另一个健康隐患。长时间不活动,肌肉和关节本就容

易僵硬,低温环境还会进一步影响局部循环。建议每坐40~60分钟便要起身活动,做一做肩颈拉伸、扩胸运动、踝泵运动或短距离步行。需要注意的是,大汗后不要立即进入低温空调房,更不要让冷风直吹汗湿的身体。

中医认为,夏季阳气浮于体表,腠理开泄,在防治空调相关不适方面,强调“未病先防、既病防变”。日常可注意腹部、肩颈和膝部保暖,避免久吹冷风和过食寒凉。轻度鼻塞可按揉迎香穴,头痛颈紧可按揉风池穴,头面不适可配合按揉合谷穴,脾胃虚弱、乏力纳差者可按揉足三里,每次1~3分钟,以酸胀舒适为度。若肩颈腰腿因受凉而反复酸痛,可在专业医师指导下选用针灸、推拿、艾灸等中医外治方法;若鼻炎、胃肠虚寒或关节冷痛反复发作,则应到正规医疗机构辨证施治,不宜自行套用偏方。

此外,还要注意,“空调病”多为轻度不适,但并不能解释所有夏季症状。如果出现高热、寒战、明显咽痛、咳嗽加重、黄痰、气喘、胸闷胸痛,或头痛剧烈不缓解、持续腹痛腹泻、关节红肿热痛等情况,就不能简单归因于吹空调。尤其是老人出现意识模糊、精神萎靡,儿童出现持续发热、咳嗽,孕妇出现腹痛或明显不适时,更应及时就医。这些表现背后,可能是呼吸道感染、过敏发作、胃肠炎或其他需要规范治疗的疾病。

来源:光明日报

吸管杯不拆=白洗!

别让“喝水神器”变“细菌温床”

很多人觉得,自己只拿吸管杯装白开水,不装饮料,能脏到哪去?可现实是,哪怕只装白开水喝,吸管杯依然容易“藏污纳垢”。

“吸管杯的清洁盲区,远比我们想象得多。”华中科技大学同济医学院附属协和医院感染科副主任赵雷介绍,吸管杯和普通敞口杯最大的区别有两点:结构复杂,吸管内部细长、有弯折,咬嘴、密封圈、重力球等部件形成大量死角。管内长期潮湿,难以彻底干燥,恰好是微生物繁殖的“最佳条件”。

另外,人们每次喝水时,口腔里的唾液、食物残渣、细菌都会顺着吸管“回流”到杯内,日积月累,在管壁上形成一层滑腻的生物膜。再加上夏天闷热潮湿,杯子内部长期处于“温暖湿润”的密闭环境,微生物会大量繁殖。

吸管内壁常见的致病性微生物包括:大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等肠道

致病菌:随饮水进入消化道,可能引起急性胃肠炎,出现腹痛、腹泻、恶心等症状。曲霉菌、青霉菌等霉菌:释放的孢子会随水雾或气流吸入呼吸道,诱发慢性咳嗽、打喷嚏、鼻塞甚至呼吸困难。

使用吸管杯,最好“即用即洗”,每周至少深度消毒一次。可按照以下步骤清洁:将吸管、硅胶密封圈等配件全部拆开,不留死角;用专用细长吸管刷反复刷洗,重点处理U形弯折处;对付顽固污渍,可用10%白醋温水或食用小苏打溶液浸泡20至30分钟,软化生物膜后再清洗;硅胶配件可用沸水煮3至5分钟消毒;塑料和杯体部件建议用40℃左右的温水配合食品级清洁剂清洗,避免高温致其变形;所有配件可倒扣在通风处彻底晾干再组装。

用吸管喝水对于正常人而言没有问题,但对于有吞咽困难的人来说,极易引发呛咳。一般来说,65岁以上的老年

人易发生吞咽困难。由于老年人的神经反射活动下降,导致吞咽肌群不协调,在进食或饮水时,极易呛入呼吸道。如果使用吸管喝水,常常会因进水速度难以控制,致使呛咳。

尤其对于慢阻肺患者而言,肺功能的下降会导致其肌肉力量变差,影响吞咽肌肉的收缩力量和肌肉的协调能力,使得食物不能通过食道进入胃里,而是跑到了气管里,出现吞咽障碍的概率较大。

还需注意的是,不要用吸管喝热水。当我们用杯子直接喝热水的时候,如果水温过高,可能会在喝下少量水后本能地吸气,这样做可以迅速降低水的温度。然而,使用吸管喝热水,不仅难以控制水流,而且会将热水集中在一个较小的区域,导致感觉更加烫,稍不注意,还有可能烫伤喉咙。

来源:央视新闻客户端