

高温 考城

太贪图凉快,“空调病”患者扎堆

中年人成易感人群,专家建议空调温度以26至28度为宜

近日,全市天气持续高温,不少市民减少了自己的户外活动,空调的使用也甚为频繁。14日,记者走访了淄博中心城区多家医院了解到,由于空调使用方法不当等原因,不少医院出现“空调病”患者扎堆情况。

长时间吹空调 身体机能易衰退

“空调病”并不是指自己对空调吃不消,会让身体产生生病状态,而是指长时间吹空调造成的身体机能衰退。“空调病”主要是一种亚健康状态,长时间在空调环境下工作学习的人,因室内空气不流通,会出现头晕、打喷嚏、鼻塞、乏力等症状,所以很多人将其误以为是感冒。

当在空调房内出现鼻塞、咳嗽、腹痛等症状时,切忌服用抗生素的药物。张店区中医院肺病科主任王希军表示,人体正常内有四磅的细菌,包含有益菌和有害细菌,正常情况下,这两种细菌在人体里面保持一个动态平衡的状态。而一旦这种稳定的环境被破坏后,导致菌群失调,就会引发一系列的疾病。

本报记者 樊伟宏 见习记者 魏茜茜

空调温度太低 可致女性月经不调

现在上班的女白领,工作时间大都穿着裙装,长时间在气温低的办公写字楼内,导致身体难以适应,会出现全身疲倦乏力,头晕头痛症状,女性受寒冷刺激会影响卵巢功能,排卵发生障碍,通常表现为月经失调、痛经等现象。

从国外留学归来的晓英(化名)被一家跨国公司录用,她工作的地方在一家高级商务楼里。晓英最近常感到食欲不振、精神萎靡。由于担心自己得了病,马上去医院就诊,医生诊断后告之,她的病是由于长期处在冷气十足的办公室内,加上衣服穿的薄,保暖性差,从而引起“空调病”。医生表示,前来就诊的女性常以白领女性居多。

本报记者 樊伟宏 见习记者 魏茜茜

近九成受检空调 散热片细菌超标

日前,中国疾控中心、上海市疾控中心、复旦大学公共卫生学院等机构对上海、北京、深圳进行实地家用空调入户调研发现:88%的空调散热片细菌总数超标,84%的空调散热片霉菌总数超标;空调散热片中检出细菌超标最高可达1000倍以上。

中华预防医学会消毒分会主任委员张流波介绍,空调除了吸附大量的灰尘外,还有螨虫、细菌、真菌等致病菌。运转时,空调内部,特别是散热片的细菌、真菌随出风口喷出,随呼吸道进入人体,容易导致人体出现头晕乏力,甚至患上感冒、鼻炎、哮喘等呼吸道疾病。因此,很多空调病不只是冷热交替造成的,空调里的污染也是祸源。

空调污染尤其是空调散热片污染——作为夏季室内最重要的污染源的认知仍存在很大的缺口,正成为影响家人健康的隐形杀手。调查显示,绝大多数人误以为只要把空调的过滤网清洗一下,就算空调清洁了。实际上,空调散热片上藏匿的污染远高于过滤网。

因为散热片无法拆下来清洗,而且由于散热片结构的特殊性,简单擦拭也无法真正清洁。建议使用空调消毒清洗剂进行清洁消毒。(综合)



天气炎热,商场中空调热卖。 本报记者 樊伟宏 摄

本报记者 樊伟宏 见习记者 魏茜茜

鼻炎、哮喘、腹痛,“空调病”五花八门

据张店区中医院肺病科主任王希军介绍,现在不少市民家里都安装了空调,从温度较高的室外进入有空调的室内,由于温差较大,容易引起感冒、过敏性鼻炎以及过敏性哮喘等呼吸方面的疾病。另外,空调运转时,房间一般都处于密封状态,如果市民长期处在空调屋内,室内空气流通不畅致使屋内空气变得浑浊,细菌数就会超标,很容易引起感染。

“大多数患者都会有发烧、头痛及恶心腹泻的前兆。”王希军告诉记者。许多市民误以为是一般感冒引起的,因此会忽

略对“空调病”的重视,耽误治疗,导致病情的加重。

据了解,“空调病”也会引起胃肠炎、腹痛等胃肠方面的疾病,“目前‘空调病’患者来医院就诊的比较多,与往年同期相比增长了大约20%,‘空调病’容易引起呼吸及胃肠方面的疾病,我们科室一天会接到6至7名患者。”王希军说。

王希军表示,人们在室外时排汗较多有助于促进体内血液循环,排出体内的湿气,当人们进入温度较低的空调屋内会使寒气淤积体内,得不到散发,容易引起肠胃不适等症状。



不少市民家里都安装了空调。 本报记者 樊伟宏 摄

相关链接

盖着被子睡觉 难防“空调病”

通常我们在使用空调时,都会关上门窗以使屋内尽快凉爽。但此时的环境是封闭的,室内氧气不断消耗,空气没法流通,人在如此环境中会感觉缺氧,容易引起内分泌紊乱。晚上睡眠时,人们的新陈代谢放慢,更容易被病菌侵袭。

专家指出,盖着被子只能防冻却不能防空调病。有的人盖了被子后把空调调的更低,而人的呼吸道是非常脆弱的,冷空气从呼吸道进入人体后,加上室内空气不流通,造成屋内空气干燥,轻则口鼻发干,重则打喷嚏、头晕,极易患上呼吸道疾病。因此,应多开窗保持室内空气清新,避免晚间盖着厚被子吹空调。

本报记者 樊伟宏 见习记者 魏茜茜

空调温度以 26至28度为宜

医生提醒市民,即使天气闷热,室内空调温度也不要调至过低,以26至28度比较为宜。其次切忌把空调或是风扇的出风口直对自己,这样很容易得“空调病”。空调房内要注意保持开窗通风,确保室内外空气流动。最后,空调要注意防尘清洁,空调的过滤网要定期清洗,以免过滤网内滋生细菌,造成室内空气质量的下降。

“因空调房大多密闭,室内空气干燥,所以在空调房内也要注意补水。”张店区人民医院呼吸内科医生邢秋棠说。

开车一族则应该在享受车内空调器带来的舒适外,还应把车窗打开适当的空隙,确保车内空气清新。避免因车内外温差过大而引发一系列不适感。办公室久坐的工作人员则应在空调屋内备好保暖衣物,保持空调度数在26度以上。

本报记者 樊伟宏 见习记者 魏茜茜

面部直吹空调容易引发面瘫

据了解,面瘫这种疾病是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病,引发面瘫的原因有很多,且不受年龄限制。

由于最近天气炎热,许多市民长时间呆在空调屋内不活动,空调温度调到26度以下,当下感觉凉爽舒适,时间久后会发觉面部有些不适。

“最近有一位来医院就诊的患者,因其长时间面部直吹空调,当天感觉面部不适,到医院就诊后才知是面瘫。”张店区中医院针灸科的主治医师付

鸣说。

“这一天中,最多有十几名面瘫患者因为吹空调而来就诊的。”付鸣告诉记者。长时间吹空调引发的面瘫疾病,主要是因为患者自身体质比较差引起的,而外部环境的变化更增加了市民患病的几率。

长时间吹空调,头部早期会有疼痛的症状,如果严重的话就会导致面部瘫痪。对此,付鸣表示,可以先用抗病毒、消炎的药品,尽早进入针灸治疗阶段,通过中西医结合的方法达到最好的治疗效果。

中年人成“空调病”易感人群

“空调病易发人群多以中年人为主,老人及小孩等抵抗力较差的患病人数则相对较少。”王希军说。记者了解到,由于中年人较长时间加班熬夜,致使自身免疫力下降,加上平时不注意合理饮食,会为“空调病”埋下隐患。

老年人及小孩的身体抵抗力相对较低,对于老年人来说,一旦长时间受冷,很可能引发老年人关节炎等疾病,而小孩则容易引起感冒、发烧、腹泻等方面的疾病。

驾驶员与办公室久坐的

工作人员也是“空调病”易感人群。烈日下,装有空调器的车内温度与车外相差很大,一些司机难以适应这种忽冷忽热的温度变化,容易引发“空调病”。

“人们长时间吹空调也能导致颈椎病及风湿类疾病。”市第八人民医院神经内科苗医生说。办公室工作人员大多在空调屋内久坐不活动,易致使颈肩部疼痛。另外,有的工作人员则面部直吹空调的时间较长,也容易成为“空调病”的易发人群。