



空调的正确打开方式

由于坐拥炎热夏季,不少市民将济南誉为“新四大火炉城市”之一,更是有人由衷感慨“我这条命都是空调给的”。然而,近一日则“著名体育记者因空调在家中去世”的帖子在朋友圈被刷屏,无独有偶,没几天“男子车内开空调睡一晚,被发现时已身亡”的报道又成为关注热点。吹空调也有生命危险?记者对有关技术人员进行了专访,他们用多年经验告诉我们,原来空调也需要正确的打开方式。

本报记者 陈晓丽

使用超过10年,需要专业技术人员检修

关于“著名体育记者因空调在家中去世”的帖子中表示,这次不幸事故原因在于空调发生了自燃,并释放出毒气所致。对此,济南冰山电器公司经理董向山告诉记者,自己已经从事空调行业17年了,根据他的经验,空调发生自燃通常可能有以下几个原因:空调运行时电压不足,电力比较低,导致电路负荷过重;空调外挂机外面没有足够的散热空间;空调过度使用,导致线路老化;空调室内机受潮。

“空调室内机受潮自燃是由于使用

环境过于潮湿所致,家用环境一般不会。”因此,董向山建议:“为了防止空调线路负荷超标,家里空调应该有单独的线路,不要和家里照明等混合在一条线路上。如果空调使用年限达到10年,想再继续使用,一定要找专业技术人员对空调进行详细检测,看看线路是否有老化的问题。空调外挂机的地方,不要堆放其他物品,以免影响散热。”

对于网上流传的“彻夜开空调,空调长时间运转会导致自燃”的说法,董向山表示,“如果空调和线路都没有问题,发

生这种事情的概率非常小,这么多年我确实还没见过,生活中空调自燃多是线路老化所致。”

为了延长空调使用寿命,保证安全,董向山建议:“每年换季时,使用空调前要注意清洗内外机的散热片和滤网,从而保证空气顺畅流通。”每次空调关闭后,至少间隔三分钟重新开启,可以降低主板和压缩机的负荷,延长使用寿命;如果长时间不再使用空调,一定要拔下电源线;夏季空调温度设置不宜过低,以26℃为最佳。

关闭空调几分钟后,再关闭车辆发动机

“每年夏天使用车载空调前,最好先到维修处或4S店检查一下空调滤芯器。”东风雪铁龙济南开元4S店服务接待经理徐小童告诉记者,“尤其考虑到济南春季杨絮非常多,很多都会被吸附在滤芯器上,如果不更换或清理,到了潮湿闷热的夏季,这些杂质就会发霉产生异味。”

同时,徐小童表示,有的车主可能会感觉车刚买了没两年,空调制冷效果却明显下降。“三年以内的车一般不会出现这种问题。很多可能是因为车主忽略了空调冷凝器的清洗,因为这里也会吸附很多杂质,导致不能正常散热。”

在夏季用车过程中,不少车主在到

达目的地后习惯于直接关闭发动机,而不提前关闭空调。“应该先关闭空调,让鼓风机吹一会儿,然后再关闭发动机,这样下次再启用空调时里面是干燥的。”徐小童解释道,“因为直接熄火后,空调管路和出风口容易凝聚湿气,滋生细菌,一方面不利于健康,另一方面时间长了空调刚打开时容易吹出来湿热的风。”

“如果原地不行车超过10分钟,一定要关闭空调,打开车窗保持空气流通。”徐小童表示,“因为发动机怠速运转状态下,汽油燃烧不完全,产生的一氧化碳被吸入车内,就有一氧化碳中毒的风险。”而在行车过程中,外面温度很高,车内温

度较低时,车窗容易结霜,前挡玻璃可以用雨刷除霜,两侧玻璃只要落下再升起,密封条就会刮除结霜,以免影响后视镜视线。

此外,徐小童提醒道,夏季如果车辆经过暴晒,车内温度可能短时间内达到50摄氏度以上,这时再用车时不要急于关闭车门车窗并打开空调,因为这时空调制冷效果较慢。“原地打开右侧车窗,来回开关几次车门,车内温度可以快速下降10摄氏度左右。如果实在着急,可以上车后落下对角两个车窗,车辆跑一到两公里,车内温度也会因为空气加速对流而迅速降低。”

空调冷风太强劲,可能诱发面瘫、颈椎病等

每到夏季,各种“空调病”屡见不鲜,其中“吹空调吹出来面瘫”的报道就经常出现。山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友表示,“面瘫属于常见病,是由于面部神经麻痹引起的一种疾病。”据介绍,面瘫有多种致病原因,包括感冒后的病毒感染,自身免疫力低下等,而吹空调受凉只是面瘫的诱发因素。

“口眼歪斜,一侧面部僵硬,无法完成鼓嘴等动作,是面瘫的典型症状。”唐

吉友表示,急性期面瘫可以通过抗病毒和营养神经的药物缓解症状,恢复期则可以借助针灸、按摩等多种理疗手段巩固效果。为了预防面瘫,专家建议,晚上睡觉时空调温度不要开得过低,洗头后要吹干头发再休息。

同时,由于夏季我们穿衣单薄,如果长期处于空调环境中,低温会刺激血管急剧收缩,导致血液流通不畅,引起关节受冷疼痛,尤其是对于关节炎、颈椎病和腰椎病的

人群,容易造成脖子和后背僵硬、腰部和四肢酸痛、手脚冰凉发麻的常见症状。

此外,长时间开空调,室内空气干燥,空气不流通,与室外温差较大,还容易导致干眼症,嘴唇干涩,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等呼吸道不适,以及感冒等疾病。因此,专家提醒道,夏季在空调房内要多喝白开水,定时打开窗户保持通风、不要对着空调出风口直吹,气温不高时例如清晨和傍晚适当到户外活动。

用真心换真情 视病人如亲人 一封感谢信见证滕南医院烧伤科医者仁心

“感谢烧伤科的全体医护人员,是你们用精湛的医术、无微不至的护理救了我父亲的命,让我们有再次喊‘爸爸’的机会,谢谢你们”。7月17日一早,杨家安患者的家人来到山东能源枣矿集团滕南医院,分别给医院和烧伤整形科送来了锦旗,以感谢医护人员对其父亲的悉心救治。

杨家安是一名普通工人,4年前,由于锅炉爆炸,造成他全身90%以上特重度烧伤,送至滕南医院时生命垂危,在院领导协调指挥下,该院迅速成立了急救小组,多科联动,积极配合,由

烧伤整形科全体医护人员开展抢救工作,将患者的生命及时挽救,使其转危为安。再后来,通过烧伤科全科的共同努力,还有患者家属的积极配合,患者的后期治疗取得了很大的进展,目前各项指标稳定,患者已经可以自由走动。

据杨家安的家人介绍,在其长期的住院治疗期间,烧伤科的全体医护人员以高度负责的敬业精神,不辞劳苦,一次又一次进行检查、治疗,及时缓解、稳定患者病情。最终让杨家安得到及时救治,几乎是创造了国内大面

积烧伤病人治疗的医学奇迹。“可以说,烧伤科是给了我父亲第二次生命。医护人员用精湛的艺术、无微不至的护理,硬是救了我父亲的命,让我们全家深受感动。”杨家安的儿子说。

“挽救生命,减轻痛苦,为患者去除烧伤所带来的身体和心理的伤痛是烧伤整形科全体医护人员孜孜不倦的追求,这是我们的本职工作!”烧伤科主任侯贺宪说。

以真心换真情,想患者之所想,急患者之所急,所以才受到患者家属的称赞,收获实至名归的锦旗。(王辉)

养生堂

主 办：齐鲁晚报
协 办：山东省大众健康管理中心
山东省科普创作协会资助项目

养生堂

本期堂主：王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

告别沙眼盲 关注眼健康

沙眼是由沙眼衣原体引起的一种慢性传染性结膜角膜炎,因其在睑结膜表面形成粗糙不平的外观,形似沙粒,故名沙眼。

沙眼是世界卫生组织重点防治的眼病之一。严重的沙眼可以导致睑结膜瘢痕及倒睫,从而对角膜造成损害,直至视力损伤、完全失明。建国初期,沙眼是我国首位致盲性眼病,曾有“十人九沙”之说。随着我国医疗服务体系的不断完善,医疗服务能力的持续提升,我国沙眼流行状况得到有效遏制。最新的沙眼流行病学调查结果显示,截至2014年底,我国活动性沙眼患病百分比分别为0.196%,以卫生条件差的贫困地区为主,但是有些贫困卫生条件差的地区发病率还是较高。

沙眼衣原体主要侵犯睑结膜,可有充血及血管模糊、乳头肥大、滤泡增生、角膜血管翳,最后以瘢痕形成而告终。临床表现多为急性发病,病人有异物感,畏光,流泪,较多黏液或黏液脓性分泌物。

治疗

1.药物治疗

沙眼衣原体对四环素族、大环内酯类及氟喹诺类抗菌药物敏感。例如局部可滴用0.1%利福平。急性期或严重的沙眼应全身应用抗生素治疗,可口服多西环素或红霉素。

2.手术治疗

用于眼部并发症,如严重的内翻倒睫,需要睑内翻矫正手术。

预防

沙眼衣原体常附在病人眼的分泌物中,任何与此分泌物接触的情况均可造成沙眼传播感染的机会。因此,山东省眼科医院王婷教授建议培养良好的个人卫生习惯,不用手揉眼,毛巾、手帕要勤洗、晒干;对沙眼病人应积极治疗,并注意水源清洁。