

盛夏将至，如何预防“空调病”

连日高温,家中、工作单位、各种室内公众场所纷纷把空调开足马力,来对抗酷暑的高温。但是在空调清风送爽的同时,各医院的门诊却迎来了这样一群患者,他们的症状虽然呈多样性,但是都有一个共同的病因,那就是都与用空调有关。

空调病的症状表现因人而异,呼吸系统、消化系统、关节肌肉、神经系统最易受累。常见的症状有发热、畏冷、疲乏无力、身体紧缩感、麻木感、头晕、头痛、皮肤发干发紧、皮肤过敏等症状。累及呼吸道时可引起咳嗽、打喷嚏、流涕等类似感冒的症状,严重者可能合并细菌、真菌感染,可引起下呼吸道疾病,如肺炎。胃肠道受累时可表现为厌食、腹痛、腹泻、恶心呕吐等。如果肌肉关节受凉,还会导致肌肉酸痛,关节疼痛、僵硬、屈伸不利等症状。夏季发生的面神经炎、皮肤局部末梢神经炎也是空调病的常见症状,严重者甚至可以出现面瘫,其症状表现为口眼歪斜。有些女性还会出现月经不调、痛经等状况。

空调病最好的避免方法就是预防。首先,在每年空调使用季来临之前就要做好空调的清洁、保养,因为长时间不使用空调,风道、出风口可能会沉积大



量的粉尘或者有一些定植的细菌,如果不做清洁就开始使用,在风的作用下粉尘、细菌飘散在空气中会造成敏感人群的呼吸道反应。相同道理,长时间使用过程中的空调,机组部位容易滋生细菌和霉菌,所以在使用过程中要定期清洁空调,使用消毒剂杀灭和防止微生物的滋生。另外,我们使用空调一般是在密闭的环境中,所以一定要禁止室内吸烟行为的发生,

同时每天都要定时(一般以2-3小时为宜)关闭空调、开窗通风,保证室内空气的流通和新鲜,防止有害气体和粉尘的堆积,有能力的情况下可以同时配置新风系统。

其次,需要做的是一定要设置好空调合适的温度,一般建议空调使用时,设定的室内温度与室外温度差不超过5℃-8℃,室内温度保持在26℃-28℃为佳,并且室内温度不低

于26℃。因为如果室内外温差较大,就容易造成机体适应不良,我们人体的植物神经系统难以适应,就会出现人体的生物节律及植物神经功能紊乱。同时“冷”感觉还能使我们的交感神经兴奋,导致腹腔内血管收缩,胃肠运动减弱,从而出现诸多胃肠道症状;“冷”还能使我们的体表血管急剧收缩、血液流动不畅,使关节受冷导致关节痛。所以一定要注意室内

外温差不要过大,切勿贪凉。

另外,长时间使用空调会造成空气干燥,空调环境下的人群普遍会感到皮肤、口、眼、鼻干燥的情况,所以适度地增加空气湿度是非常必要的,可以把空气的湿度控制在40%-60%,在这种湿度下,病原体的致病能力、传播能力会迅速下降,同时在这种湿度下,人体也会感到更加舒适。当然长时间处于空调环境工作的朋友一定不要忘了水分的补充,要多喝水、补充水分,以加速体内的新陈代谢,避免皮肤、口、眼、鼻干燥情况的发生,同时皮肤干燥明显的时候可以适度的使用补水喷雾缓解症状。

需要提醒的是,如果工作环境的原因不能避免长时间使用空调或者是不能避免空调直吹身体的话,首先一定要自己注意身体的防护,穿长裤、长袖的衣服,并且要注重足部的保暖,必要时可以加盖小毯子防止身体受寒;其次,饮食方面应该注重新鲜蔬菜、水果及谷物类食物的补充,以增进机体的新陈代谢,同时夏季饮品应以温热为宜,要避免过多的冷饮及糖分过多的饮品摄入。金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、薄荷、生山楂、乌梅等或煮或泡都是非常理想的夏季饮品,大家不妨一试。(来源:人民网)

年纪轻轻心乱跳 小心颈心综合征

心绞痛、心慌慌、心乱跳……很多人以为“心病”往往是中老年人 的事,医生却发现,临床上越来越多年轻人发生心律失常,而背后的原因是颈椎病年轻化,呼吁人们更多地了解“颈心综合征”。

会计伏案久 惹来心早搏

26岁的赖小姐,是一家企业的会计,近期总感觉身体不对劲——总感觉心慌慌,而且觉得胸闷,本来以为是工作疲劳所致,但这样的症状持续了半年多后,赖小姐就不淡定了,于是到医院就诊。

“心脏听诊发现赖小姐有早搏8次/分以上,好在心脏瓣膜未听到杂音。”广东省第二人民医院心血管病主任中医师黄琳教授说。进一步检查发现,赖小姐血压不算高,除了24小时心电图提示频发室性早搏外,血压测量为120/70mmHg,自述没有高血压、心肌炎、贫血等病史,生理周期也正常,相关的生化检查无异常。

不过,黄琳却发现,赖小姐舌质淡苔薄白、脉细数不齐,再加上其自述半年多以来睡眠欠佳、疲劳乏力,根据她的临床症状、体征及舌质脉象,结合心电图检查,中医诊断为心悸(心气不足型),黄琳为其施用调和阴阳、益气养心的中药治疗。

一周后复诊,赖小姐说心慌症状减轻了,胸闷状况也几乎消失,睡眠时间增加,心脏听诊早搏5-6次/分,这证实临床症状有改善,可继续服中药治疗。

不过,黄琳想得更多,了解到赖小姐是会计,长期伏案工作,特别叮嘱赖小姐去拍颈椎

X光片。果然,检查结果提示赖小姐有颈椎退行性改变。

颈心综合征 多由颈椎病变引起

黄琳指出,赖小姐的心律失常很明显与颈椎退行性改变有关。事实上,临床上越来越多年轻人出现心律失常病症,排除其他原因后,不少要考虑和颈椎有关系,医学上称为“颈心综合征”。

黄琳介绍,颈心综合征的常见症状为心前区疼痛、胸闷、心悸或有颈部不适、手麻、稍有头晕感,心电图出现缺血性心肌改变、室性早搏或房性早搏等,是由于颈椎退行性改变,直接压迫或间接反射性刺激颈椎旁的交感神经所致。而且这些病症,如果用治疗冠心病及抗心律失常的药物 治疗常无效或疗效不佳。

为什么会发生颈心综合征?黄琳说,颈椎病的发病越来越年轻化,临床上低头玩手机、长期伏案工作已成为引发颈椎疾病最常见的原因。长期玩手机会导致脖子承受过度的压力,颈椎正常的弯曲度“反向”,最终导致慢性劳损,颈椎负荷增加常常是“颈心综合征”心绞痛的诱发因素。

治疗: 中医辨证养气血缓解



颈心综合征出现的早搏等心律失常症状,如果按冠心病治疗或用一般性抗心律失常药物治疗,往往改善不了,因此黄琳推荐使用中医药综合治疗。因为颈心综合征属于中医学“心悸”“胸痹”“痹证”范畴。中医辨证分型为气滞血瘀型、痰湿阻络型、肝肾不足型、气血亏虚型等,根据不同的证型选用益气养心、疏通经络、补益肝肾、活血化瘀等的中药,有补益心气、养心止悸、补益肝肾、活血通络、益气健脾、祛痰活络的作用。

另外,中医特色技术治疗包括推拿疗法、针灸疗法、针拔罐、小针刀松解疗法、牵引法治疗、穴位注射法等可以舒经活络、行气止痛。

预防: 养成良好的生活习惯

(1)坚持运动锻炼,每周2-3次,每次40-60分钟,可以选择打羽毛球、游泳、跑步等。避免脊背受凉、扭伤以及劳累等。

(2)避免长时间玩手机。每玩手机一个 小时左右,就要停

下来活动脖子。避免长时间维持过度仰头、低头的姿势和长时间头颈转向一侧。

(3)养成良好的坐、卧姿势。有人总结为“坐如钟、卧如弓”。所谓坐如钟,是指坐着的时候上身中正,颈部平直。在这种姿势下,能够使颈部肌肉韧带处于充分的放松状态。所谓卧如弓,是指睡眠时采用侧卧姿势,全身放松。人体在右侧卧位的情况下,不仅对心脏的影响最小,而且有利于胃的蠕动功能。

(来源:广州日报)