



连续高温,再加上大雨的加持,近日省城的天气异常闷热,不少人调侃“热得和太阳肩并肩”“只有空调和冷饮才能续命”。然而,一味贪凉身体却有些吃不消,各大医院门诊中“空调病”逐渐多了起来。

吹了一夜空调,竟然发烧到39℃

一味贪凉身体吃不消,高温天气下谨防“空调病”

本报记者 陈晓丽

长时间贪凉吹空调 会导致免疫力下降

“我头有点发晕,走路脚像踩在棉花上一样,大热的天不出汗,还冷得直哆嗦。”16日下午,47岁的济南市民张先生穿着厚厚的外套,和医院大厅内清凉穿着的人群显得格格不入,“昨天晚上实在太闷热了,我吃了两根雪糕,晚上睡觉开了一夜空调,早晨醒来就嗓子疼,感觉头昏沉沉的。”

本来病情也不是很严重,张先生准备扛过去,谁知道越来越难受,只好赶紧到山东省千佛山医院就诊,“浑身的关节都觉得疼,也没胃口吃饭。”一量体温,竟然发烧到了39℃。

“最近气温比较高,开空调的就多了,不少人因为贪凉,晚上也开着空调睡,再加上室内室

外温差过大,身体难以适应,感冒发烧鼻塞就找上门了。”山东省千佛山医院保健心内二科主任、主任医师郝恩魁告诉记者。

在省城各大医院门诊中,像张先生这样的例子并不鲜见,他们通常被大家称得了“空调病”。“其实医学上对空调病并没有严格的界定。”济南市妇幼保健院急诊科主任刘志刚告诉记者,就本质而言,空调病主要是指由于长期吹空调,或室内外温差过大,导致身体免疫力下降,病毒和细菌趁虚而入,从而引起呼吸系统、消化系统等一系列不适症状。

胃肠血管突然收缩 消化功能也会降低

“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。”郝恩魁表示。

同时,我们开空调时一般都是关闭门窗,空气不流通,容易滋生细菌。“再加上空调房内空气往往比较干燥,长期处于这种干燥的环境,眼睛也会发涩、皮肤感觉紧绷难受,鼻黏膜和气管黏膜都会变干受损,感冒等细菌和病毒就容易趁虚而入,导致干眼症,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等呼吸道不适,以及头晕、头疼等感冒症状。”郝恩魁说道。

郝恩魁表示,长时间吹空调还会导致消化系统受凉,胃肠血管突然收缩,消化功能降低,容易出现上吐下泻的胃肠炎症状。

此外,“吹空调吹成面瘫”的消息也经常见诸报端。郝恩魁解释道,“面瘫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,而吹空调受凉会成为面瘫的诱发因素,“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。”

幼儿也能吹空调 但要注意做好防护

正因长时间吹空调会对身体造成种种影响,不少家长出于担心,气温再高也不敢让孩子吹空调,刘志刚就发现,“最近几天济南天气闷热,有些家长不敢开空调,不少孩子脸上、身上都闷出了很多痱子,这是另一个极端。”

“孩子可以吹空调,包括刚出生不久的婴儿。”刘志刚提醒道,不过要注意做好防护,“刚从温度很高的室外进入空调房时,可以给孩子穿件外套作为过渡,孩子睡觉时盖住肚子防

止受凉,脚可以穿小棉袜。”

“空调病”的关键在于预防,无论是成年人还是儿童,专家一致提醒,夏季不要过度留恋空调房,每隔一段时间可以打开门窗通风换气;空调温度也不宜过低,26℃-28℃比较合适;在空调房内要多喝白开水,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,逐渐适应气候变化。

“每年夏天医院都会接诊热射病患者,其中不乏老人。”郝恩魁表示,有些老人不习惯使用空调,而在高温环境下,人体原来的出汗等体温调节功能出现障碍,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,导致身体各个器官的损害,“患有高血压、高血糖、糖尿病、慢性呼吸系统疾病的老年人因为身体基础条件较差,尤其需要做好防护。”

三伏首日,大医院贴敷名额已约满

专家:贴三伏贴以不发泡为好,贴后应忌口



16日上午,在省中医,济南市民朱先生(右)提前来为儿子买三伏贴。

本报记者 张如意 摄

本报济南7月16日讯(记者 张如意) 俗话说,“热在三伏”,又到了夏季养生重头戏“三伏贴”上场的时候了。按照中医说法,“驱寒固本,冬病夏治”,三伏天正是一年之中补充人体阳气的最佳时节。7月17日是头伏第一天,记者16日采访了解到,省城各大医院的贴敷名额几乎约满。专家提醒,贴三伏贴以不发泡为好,贴敷后应忌口。

山东中医药大学第二附属医院预防保健中心主任韩兴军介绍说,三伏贴可适用于患有呼吸系统、消化系统疾病、过敏性疾病、妇产科疾病、中风先兆

及风湿类风湿引起的各种颈肩腰腿疼等多种疾病的患者。“三伏贴具有温阳作用,健康人也可以使用。但是需注意,处于感染性疾病的发作期、妊娠期、对贴敷药物过敏、两岁以下儿童以及患有严重心脑血管病、肺炎等疾病的患者不建议使用。”

17日是头伏第一天,很多人都会争贴三伏“头一贴”。“其实,每伏的头三天接受贴敷治疗同样有效,错过贴敷首日,第二第三天仍可以来进行贴敷治疗。”韩兴军讲道,一般来说,穴位敷贴后只要背部皮肤有发热、发烫,就暗示药物正在起作用。敷贴时间最好不超过8小

时,以不发泡为好,因为发泡后可能产生感染甚至留下疤痕。

韩兴军提醒道,贴敷期间,应禁烟禁酒,避免进食寒凉、辛辣具有刺激性的食物。如果感觉贴敷出热、痒达到难以忍受的程度,要及时取下药物,用清水清理局部。当然,这些都以在正规医疗机构贴敷为前提,网上以及小诊所的药物质质量参差不齐,一定谨慎购买。

近几年来,越来越多的儿童加入贴三伏贴的行列。山东省中医院儿科主任医师阎兆君表示,仅就儿科来说,预约头伏第一天贴敷的人数已经达到一千多。

金榜题名 泉城贺礼

百脉泉酒业建厂七十周年·百万好礼泉城放送

● 领酒要求:

2018年度济南、章丘、济阳地区考生高考分数达到600分的考生,可凭身份证、准考证、分数截图到指定地点领取一箱百脉泉酒·红泉城壹号。

● 章丘地区: 山东百脉泉酒业股份有限公司 (山东省济南市章丘区明水济青路12566号)。

报名电话: 18354185208

● 济南地区: 百脉泉酒业济南分公司 (明湖东路保利大明湖787-39号)

报名电话: 0531-88666486

● 济阳地区: 百脉泉酒业济阳办事处 (济阳县城纬三路济阳银座购物中心东临百脉泉酒业展销厅)

报名电话: 15864788308

山东百脉泉酒业股份有限公司