

暖气偷袭你的心肺

每年冬天,一进入11月份,“供暖”就成为北方大部分地区的人格外关心的事儿。暖气一来,从天寒地冻的室外走进暖意融融的屋内,谁都会陷在这种温暖的幸福和惬意里,再不愿出门了。然而,大部分人都忽视了这惬意中可能隐藏的危险,一不小心让暖气成了健康杀手。记者调查发现,俗称的“暖气病”患者在最近半个月内骤然增加。“暖气病”带来的危害,小到“嘴唇干裂、咽干声嘶、皮肤瘙痒、鼻出血”等轻微症状,大到呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、心脑血管疾病等严重病症,无一不提醒我们,暖气既是“朋友”又是“敌人”,为了家人的健康,一定要学会和它“和平共处”。



“暖气病”侵袭北方城市

北京某医院调查发现,近几天呼吸科门诊量明显增多,平时只有400多人就诊,现在每天都得挂出去五六百个号。这些病人多数都是患上了呼吸道感染。这和最近天气特别冷,很多人家里来了暖气,怕热气跑出去,不愿开窗换气,导致屋里空气干燥、质量又差有一定的关系。病人中,除了鼻咽干燥、咳嗽声嘶的上呼吸道感染症状外,皮肤干、眼睛干涩、头晕眼花、烦躁不安等“脱水”症状也很明显。

此外,调查还发现,供暖半个多月以来,在哈尔滨、沈阳、天津、太原、保

定等其他北方城市的一些医院,因感冒咳嗽、嘴唇干燥、咽喉肿痛、口腔溃疡等症就诊的人也多了起来。而与呼吸道感染有关的肺心病、心功能不全等心内科疾病,以及慢阻肺、哮喘等呼吸科疾病也出现了一个发作的小高峰。

专家介绍,来暖气后室温过高,空气流通不好,造成室内干燥、闷热,是引发“暖气病”的重要原因。长时间待在这样的环境里,很可能引起一系列皮肤黏膜“干燥”症状,进而影响人体免疫功能、造成抵抗力下降。

伤害人体五大部位

造成“暖气病”的最大原因在于人体水分丢失。正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分,其中经皮肤600—700毫升,经呼吸道300—400毫升。来暖气后,室内干燥,丢失的

水分就更多,长时间处于这样的环境中,心血管、泌尿系统等身体五大部位都会跟着“遭殃”。

呼吸系统。嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳嗽,都是“暖气病”引起的上呼吸道

症状。通常,如果及时补水,这些症状都能得到缓解,但如果持续时间太长,使呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,容易引发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。有了暖气后,干燥温暖的室内无异于一个病菌的“温床”。

泌尿系统。来了暖气后,体内水分丢失多,如果又经常忘了喝水,可要小心,你的尿量会越来越减少。正常人尿量应该在每天1500—2000毫升左右,它能起到冲洗尿路、避免感染的作用,如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

皮肤。冬季,人的皮肤本身就易干燥、瘙痒,来了暖气后,室内温度较高,更会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。老年人皮肤瘙痒,不当抓挠还会造成湿疹。

眼睛。冬季户外风干干燥,如果回到室内又因为温度高造成机体缺水,会影响泪液的循环,造成干眼症。眼结膜干燥极易增加患“红眼病”的风险。

心血管系统。心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热“抢走”人体的水分,会导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。专家介绍,屋里暖气过热,和室外温差太大,可能导致血压波动大,冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。同时,对肺心病、心功能不全患者

而言,“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等症状。

泌尿系统。来了暖气后,体内水分丢失多,如果又经常忘了喝水,可要小心,你的尿量会越来越减少。正常人尿量应该在每天1500—2000毫升左右,它能起到冲洗尿路、避免感染的作用,如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

皮肤。冬季,人的皮肤本身就易干燥、瘙痒,来了暖气后,室内温度较高,更会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。老年人皮肤瘙痒,不当抓挠还会造成湿疹。

眼睛。冬季户外风干干燥,如果回到室内又因为温度高造成机体缺水,会影响泪液的循环,造成干眼症。眼结膜干燥极易增加患“红眼病”的风险。

多吃水果少洗澡

怎样才能减少患上“暖气病”的几率?专家们为大

家支了以下几招。**室温不超过22摄氏度。**

度。冬天室温不宜过高,18—22摄氏度最适宜。一方面可以避免室内外温差过大,另一方面也避免室内太干。冬天室温稍微低点,对健康更有利,有研究表明,室温在15—20摄氏度(17摄氏度最佳)时,脑力工作者的工作效率最高。

多吃韭菜胡萝卜。每天要保证2000毫升的饮水量,还要多吃新鲜的水果蔬菜。皮肤较干的人,可以多吃富含维生素A的食物,如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、茴香、菠菜、动物肝脏等。此外,冬天不宜洗澡太勤,一般每周一两次即可,而且水温不要太高,尽量不用肥皂,洗澡后应涂抹甘油、白凡士林等油脂较多的护肤品。

暖气片上放盆水。空气中相对湿度在45%—65%时,人体感到最舒适。用加湿器时,一定要保证每天换水,每周清洗一次,否则容易滋生细菌,引发呼吸道感染。要想让水迅速蒸发,最好的办法是加大水和空气接触的面积,比如用拖把多拖几次地。“你会发现,刚

拖完地没几分钟,地面就干了,这些水分自然是跑到空气里了。

每天通风半小时。专家提醒,适当开窗通风。最佳时间段为上午9点至下午5点之间,开窗通风半小时左右。

此外,专家们还推荐了几种防干燥的保健方法:眼干眨眼。促进泪液的循环和分泌有一个很简单的方法——多眨眼。工作间隙,先远眺2分钟,然后做1分钟眨眼运动,60次左右即可,最后闭目休息2分钟。

口干吞津。中医里有种“吞津养生法”。每日晨起,微闭口唇,舌抵上腭,当嘴里的唾液增加到一定量时,随意念将其缓慢吞下,反复3—4次。津液主要有滋润、濡养的作用,有益于保持口咽部的湿润,但不要舔嘴唇,因为唾液中含有淀粉酶、溶菌酶,嘴唇会越舔越干。

手干搓手。双手皮肤干燥的人可以两手抱拳,从虎口接合、捏紧,再转动双手,直到两手感到暖烘烘的,能促进血液循环和新陈代谢。

鸡眼、硬茧一贴消

专家指出:脚部出现鸡眼、硬茧使经络循环不畅,危害严重。千足液由两名藏医学教授依据古方历时五年独创研制而成。它是一种纯天然动物活性提取物的组合液,能迅速穿透脚部死皮、脚垫、硬茧,抑菌消毒,使之与正常皮

层自然分离,在3—7天左右使鸡眼、硬茧等不疼自然变软脱落。

咨询:0531-88223981(市内免费送货)经销:宏济堂参茸大药店(共青团路66号)、章丘健民、长清为民、商河新春、济阳永康堂

失眠有了新疗法

专利量子技术耳后一抹睡好觉

中国国家知识产权局官方网站,2008年7月16日公告:百乐士量子乳治疗失眠获国家发明专利,如下:“本发明提供的涂敷剂疗效显著,可达到或优于目前各种治疗失眠药物的疗效。且安全可靠,使用方便;每晚睡前一小时涂抹,此时上床可迅速入睡。不影响睡眠结构,是一种近乎理想的治疗失眠的涂敷剂。”该技术18次为一个调理周期,开始阶段睡前一个小时

耳根一抹即可入睡,随后三五天,或七八天,睡不着就抹一抹。由于失眠者长期缺觉,第二天人会感到嗜睡、头昏现象,一般三五次后就可消失,18次失眠即可调理正常

详细使用方法咨询:86559295(市内免费送货)

目前我市大观园舜天、华东药店、花园路四世堂药店、长清华东药店及章丘济德堂药店、建民大药房都引进了百乐士睡眠乳。

海外动态

芬兰年轻人普遍因上网导致睡眠不足

芬兰国家统计局日前公布的一项调查结果显示,因上网时间过长导致睡眠不足的现象在芬兰年轻人中普遍存在。

芬兰国家健康与福利研究所的专家指出,晚上上网和看电视时间过长通常会使人推迟就寝时间。一般而言,处于青春期的年轻人平均每天应满足9小时睡眠。如果使用电脑时脑力活动过于紧张,会导致身体长时间处于兴奋状态,从而难以入睡。长期睡眠不足会使人情绪焦躁、注意力难以集中,容易患抑郁症等多种疾病。

新华社

医讯速递

我国开展最大规模糖尿病防治行动

日前,由卫生部疾病控制局、中华医学会糖尿病学分会、广州中一药业等联合开展的大型糖尿病防治宣传活动——蓝光行动,在全国各省市同时开展。这也是由我国卫生主管部门及社会力量、民族药企共同开展的,迄今为止最大规模的糖尿病防治行动。

最新调查显示,我国现有9200万糖尿病患者,其中每10位成年人中就有1位患病,另有16%的人处在患病边缘,是世界上糖尿病患者最多的国家。作为一种慢性、终身性疾病,糖尿病需要终身监测及治疗,如果不能得到良

好的控制,高血糖带来的微血管和大血管并发症,将导致患者继发心血管疾病、血脂异常、失明等严重并发症,严重危害人的健康和生命。但是,由于种种原因,我国糖尿病的公众知晓率和治疗率仍然非常低,严重影响糖尿病的防治和控制。

中华医学会糖尿病学分会主任委员纪立农明确表示,目前我国已将糖尿病防治前沿从传统的综合性医院前移到基层及社区卫生服务机构,从治疗糖尿病转向提高全民的糖尿病预防意识。

针对此种趋势,在基层资源有限的情况下,尽可能

让有限的资源达到标准治疗的效果。基层患者可以选择2009版《国家基本药物目录》基层医疗卫生机构配备使用部分中适合基层糖尿病患者使用的中药降糖药物,如中华中医药学会糖尿病分会《糖尿病中医防治指南》推荐用药消渴丸。这些药物价格适宜,疗效确切,非常适合基层的治疗现状。

据悉,本次蓝光行动将直接教育糖尿病患者,提高广大糖尿病患者的防治意识,通过培训医生提高其诊疗水平,最终将惠及过亿人群,堪称史上最大规模的糖尿病防治行动。(新华)

高兴让人更聪明

美国密歇根大学学者称,友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。据俄罗斯《星火》杂志报道,该校科学家测试发现,考试前安排一

批志愿者进行10分钟的谈话,在经过短时间的交流后,他们解起难题来明显容易多了。研究领导者奥斯卡·伊巴拉博士称,这多半是因为一

个人心情愉快时,其智力会大有改善。如果在参加重要活动前,能和人多交谈些愉快的话题,保持微笑,可以激活大脑。