

炎炎夏日,人们都要靠空调“续命”,但要注意不能吹出“空调病”。在此提醒大家,科学适度使用空调。

警惕“空调病”

在空调运行的密闭空间内,相对低温的环境会使人体毛孔关闭,导致体内汗液无法及时排出,扰乱新陈代谢。空调制冷过程中会产生大量冷凝水,使室内空气变得越来越干燥。此外,很多人使用空调时,长时间门窗紧闭,导致房间空气不流通,从而使空气中的负离子含量极低,这也是长期待在空调房间会觉得头昏脑胀的原因。

“空调病”在神经系统方面,表现为头晕、头痛、乏力、嗜睡等;在消化系统方面,出现食欲不振、恶心、呕吐等;在免疫系统方面,则是鼻塞、流鼻涕、喉咙痛等类似感冒症状。

若患“空调病”,大部分患者可通过脱离空调环境自行缓解、恢复正常。如果长期不科学使用空调导致其他疾病,则应尽早就医寻求治疗。

如何避免“空调病”

勿贪凉 避免将空调温度设定过低或直接吹冷气,导致出现鼻塞、流涕等症状,甚至受凉,从而患上感冒。不应从室外突然进入空调房,防止温差过大导致体温骤

降。合理调整室内温差,室内外温差不超过摄氏5~8度为宜。

常清洗 闲置的空调在使用前需充分清洁。在持续使用期间,建议定期对空调滤网、空气和冷凝水经过的管道及机芯进行清洁,避免滤网、管道内的灰尘、细菌随着空调吹出的风飘散在环境中,被人体吸入,引起咳嗽、流涕等上呼吸道症状。

勤通风 密闭空间长时间使用空调,会使室内空气质量下降,不利于人体健康。建议使用空调时,定期通风换气,每2~3小时开窗通风,每次30分钟以上。若是不能开窗通风或通风不良的房间,可使用电风扇、排风扇等机械通风方式,尽可能引入室外空气。

在人员相对密集的办公场所使用空调时,应增加场所的通风换气频次。建议使用空调的同时,开窗、开门或开启排风扇等换气装置,或者空调每运行2~3小时,对场所进行自然通风20至30分钟。

多饮水 长期在空调室内者,要多喝水,加速体内新陈代谢。

上海市疾病预防控制中心
许慧慧 主任医师

靠空调「续命」 但别用出病

健康

提示

夏日中暑急救处理

小王是个勤快人,夏日打了两份工,即使天气预报气温将高达37℃,也无法阻止他出门的脚步。“我是在室内搬货,还准备了两大杯水,没问题的。”面对家人的担心,小王安慰说。

到了库房,小王脱去上衣、打赤膊开始干活。没过一会儿,他已是全身大汗,一口气喝完准备的白开水。谁知没过多久,小王突然脸色苍白,晕倒在地。工友见状,立即掐他的人中,可他还是没反应。情急之下,大家拨打了“120”急救电话。

工友们很好奇:“小王做了这么多预防中暑的措施,为何还是中暑了?我们的急救措施是否正确?”

事实上,盛夏出汗多会导致体内电解质丢失。小王饮用大量白开水,只能补充水分,无法补充电解质。此外,他以为室内没有暴晒,就不会中暑,其实闷热、通风性差的室内也会导致中暑。

随着气温不断攀升,医院急诊近期经常有怀疑中暑的患者前来就诊,其中不仅有户外工作者,也有对气温变化不敏感的老年人。这些患者的症状通常有头晕、恶心、胸闷、乏力,严重者可有高热、抽搐、昏迷等。

中暑是人体散热出现问题,最主要的急救措施就是让病人远离高温,并进行降温,仅仅掐人中是不够的。一旦



怀疑中暑,大家可按照以下步骤开展急救处理。

第一步:移至阴凉处

迅速将中暑患者搬移到阴凉通风处,平卧。同时,解开其衣扣,松开或脱去衣物。

第二步:物理降温

用湿毛巾擦拭中暑患者的面部和全身,尤其是分布有大血管的部位,如颈部、腋下、腹股沟等处,还可以加置冰袋。此后,将患者安置在空调房间内,温度不宜太低,保持23℃左右。

第三步:补充淡盐水

对于中暑初期或轻度中暑者,可少量多次补充淡盐水或含盐的清凉饮料。需注意

的是,千万不可急于补充大量水分,这样会引起呕吐、腹痛、恶心等症状。

第四步:急救促醒

如果中暑者已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴位,使其苏醒;若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。

第五步:重症者转送

重症中暑者应立即送院诊治。搬运时,需使用担架运送,不可让患者步行。同时,运送途中要持续进行物理降温,以保护大脑、心、肺等重要脏器。

浦东新区人民医院急诊
和重症医学科

孙杰 主治医师

大脑——人体司令部 (三)

年轻人不会患卒中?

辟谣

年轻人也可能发生脑卒中。

分析

脑卒中,俗称“中风”。很多人认为,卒中是老年人才会得的病,其实不然。年轻人发生脑卒中的危险因素与老年人不同,除高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、夜生活过度外,还有先天性脑血管病变、血液病、心脏疾病、免疫系统疾病等。改变不健康的生活方式,控制导致卒中的危险因素,积极治疗相关疾病,是年轻人远离卒中的关键。

定期输活血化瘀药物,可预防卒中?

辟谣

定期输液不能预防卒中。

分析

很多老年人认为,定期去医院输注一些具有活血化瘀作用的药物有助于预防卒中。许多脑梗患者出院后,也会定期去医院,要求医生给他们输注一些活血化瘀的药物,希望能预防复发。实际上,这么做没有科学依据。预防卒中发生或复发,必须针对危险因素进行相应干预,如降压、调脂、抗血小板治疗等。

突发一侧肢体偏瘫,休息后就会好?

辟谣

突发一侧肢体偏瘫,应警惕是否发生脑卒中。

分析

中老年人如果出现突发一侧手脚麻木、无力,千万不能认为睡一觉就会好,必须高度警惕是否发生脑卒中,家人应立即将患者送至医院,进行头颅CT等检查,排除脑卒中可能,以免错过最佳治疗时机。脑卒中包括脑出血和脑梗死两类。前者占20%,一般采用休息、降压等保守治疗措施;后者占



80%,需尽快进行静脉溶栓,必要时进行取栓手术,以期尽早开通闭塞血管,恢复脑组织供血,改善预后。

复旦大学附属中山医院 供稿

本栏目由上海市预防医学会提供支持