

除螨仪

到底是不是

“智商税”

随着生活水平不断提高,人们对居住环境的健康也越来越重视。居所中的螨虫是不容忽视的隐形健康杀手,如何便捷有效除螨杀螨成为公众关注的热点话题。因此,各类网红除螨仪应运而生,不但产品五花八门,功效更是神乎其神。那么,除螨仪真的有用吗,到底是不是“智商税”呢?

什么是螨虫

螨虫体型微小,身体长度在0.1毫米到0.5毫米之间,无法用肉眼看见。螨虫属于节肢动物门,与蚊子、苍蝇、蝴蝶、蜘蛛等同属一类。世界上已经被发现

的螨虫有5万多种,通常可分为尘螨、粉螨、蠕螨、疥螨等几大类。螨虫的生命周期为65~100天,最适宜的生存温度为20℃~30℃,湿度在60%~75%之间。

有何危害

尘螨,特别屋尘螨是引起人类感染的最主要类型,分布于地毯、沙发、毛绒玩具、被褥、坐垫、床垫和枕芯等各处,以人体身上脱落的皮屑为食物,是一种强烈的过敏原,也是诱发哮喘、湿疹、过敏性鼻炎等过敏性疾病的罪魁祸首。

粉螨,普遍存在于干制食品如香

菇、储藏的粮食如麦类、面粉、米糠、黄豆等,可引起皮炎和呼吸道疾病。

蠕螨,寄生于人和哺乳动物的毛囊和皮脂腺中,可引起毛囊炎、痤疮、酒渣鼻、眼睑缘炎等疾病。

疥螨,寄生于人的皮肤表皮层内,会引起疥疮(一种由接触性传染的皮肤病)。

除螨仪是否有用

既然螨虫在生活中无处不在,其危害又不容小觑,除螨则势在必行。说到除螨产品,首先想到的一定是除螨仪。那么,除螨仪到底是不是真的有用呢?先来了解一下它的工作原理。

吸力:除螨仪跟吸尘器类似,都是通过强大的吸力把脏东西抽吸走。因此,吸力越大,除螨效果越好。

与吸尘器不同的是,市面上的除螨仪还附带吸尘器没有的一些功能,如高频拍打、紫外线照射、高温烘烤等。

高频拍打:通过一定频率的震动破坏螨虫腿部的抓力,把藏在深部的螨虫及排泄物振出来,然后吸走。

紫外线照射:其原理是利用适当波长的紫外线,破坏细菌的分子机构而使病菌死亡。但螨虫不是病菌,单靠紫外线除螨是妥妥的“智商税”。

高温烘烤:通过内部加热系统,将喷出的气流加热到一定温度,以达到杀灭螨虫的目的。

然而,螨虫的危害不仅仅是它本身,而是其尸体、排泄物等。因此,在除螨仪花里胡哨的功能中,对除螨起关键作用的只能是“强大吸力+高频拍打”。

闵行区疾病预防控制中心健教科
杨琴文

本栏目由上海市预防医学会提供支持

指点

迷津

脑出血是十分凶险的疾病,患者往往上一秒还表现正常,下一秒就可能突发脑出血。怎么判断家人是不是脑出血?又该如何施救呢?

发病原因

80%以上的脑出血都与高血压有关。长期的高血压导致动脉硬化、脆化;如遇到天气变化、洗冷水澡、情绪激动、不当用力(如用力排便),或不规律服用降压药等,血压突然波动就容易冲破“老化”的脑血管,造成脑出血。

如何判断

脑出血发生时,一般有以下几种表现。

类似脑梗死的症状 脑出血的大部分症状都与脑梗死相似。不同的是,脑出血往往在活动时发病,如情绪激动、用力不当等,且发生都比较突然,如突然出现口齿不清、口角歪斜、一侧肢体麻木乏力、头晕甚至昏迷等。

突发剧烈头痛 这是脑出血的典型症状,当血液刺激脑膜时,表现为剧烈头痛,由于颅内压力增高,往往还伴随恶心、呕吐等表现。

颈部僵直 脑出血刺激脑膜时会引起脑膜刺激征,由于支配颈部肌群

的神经也受到刺激,从而引起颈部肌肉发生痉挛性收缩痛,颈部将变得异常僵硬,如果这时候动屈曲患者的颈部会感到有明显抵抗。此体征在临床上称为颈项强直,神经内科医生经常用此体征快速判断患者的病情。

一旦突出现以上三种情况,要高度警惕脑出血的可能。

施救四步骤

保持镇定 不要因为慌乱而耽误抢救时间,应第一时间拨打“120”急救电话。

帮助患者调整体位 打完电话后,立即帮助患者调整体位。错误的体位会增加出血量,从而加重脑损伤。正确体位是侧卧位,保证患者头部处于高位,可以垫一个枕头,避免脑部充血,减轻脑部水肿。而且,侧卧位也可防止呕吐物堵塞气道引起误吸。

注意 搬动患者时幅度不宜过大,特别是头部,应该让患者就地侧卧,减少不必要的搬动。

保持呼吸道畅通 解开衣领,有活动假牙的需要马上取下,并检查口腔内有无呕吐物或其他异物,及时清理,保持呼吸道通畅。

冰敷头部 有利于促使脑血管收缩,从而减少出血量;冰敷时需注意,用一两层毛巾隔开,防止冻伤皮肤。

做好这四步后,家人应待在患者身边,安抚患者情绪,等待救援人员到来。

浦东新区公利医院 供稿

健康

提示

电子烟已“断甜”

还青春一片蓝天

“元气薄荷、冰镇西瓜、凤梨旋风……”这些并非饮料的口味,而是当下最受年轻人追捧的各类调味电子烟。

近年来,为博得更多人青睐,电子烟打着“绿色无害”的旗号,并以酷炫的外形、新颖的口味,向追求时尚的年轻玩家发起一轮轮“围剿”。

那么,调味电子烟在年轻人中有多流行呢?电子烟里的添加剂真像商家宣传的那样安全吗?

诱使青少年成瘾

电子烟诞生之初,发明者为其打上“辅助戒烟产品”的标签。随着近几年调味电子烟弹出现,这一产品早已突破固有标签,且完全可能成为引诱青少年吸烟的“工具”。

研究报告显示,接近半数的青少年在13~15岁时开始吸食电子烟,而水果味电子烟是他们的最爱,充分说明调味电子烟对青少年有极强吸引力。

专家指出,电子烟不仅无助于戒烟,还可能形成“入门效应”,使本不吸烟的人产生尼古丁依赖,进而成为吸烟者,而青少年是首当其冲的受害者。

目前市场上的电子烟口味达1.6万多种,其添加剂会愈加吸引青少年接触尼古丁并成瘾,带来严重的健康伤害和社会风险。

香味“暗藏杀机”

商家通过在电子烟的烟弹里填充

各种添加剂、配制奇特口味,吸引年轻人购买。而许多年轻人因为不了解这些“香味”产生的毒害,沉醉于诱人的烟雾中无法自拔。

研究发现,电子烟中添加的调味剂会显著影响人体内皮细胞,增加氧化应激,降低细胞活性和生理功能,加大心血管疾病的风险。还有研究显示,电子烟加热后自由基的产生与调味剂浓度有关。随着调味剂浓度增加,自由基的释放量也随之增加,不断加大电子烟对人体的危害。

由此可见,这些添加剂有百害而无一利,是不折不扣的有害物质。因此,吸食电子烟,无异于“慢性自杀”。

驱散电子烟“迷雾”

为了遏制青少年吸食电子烟的潮流,保护未成年人免受电子烟侵害,我国对电子烟市场的监管正逐步加强。

去年5月1日起,《电子烟管理办法》(以下简称《办法》)开始生效,宣告各类调味电子烟已成为过去时。《办法》明令禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟。

保护未成年人免受电子烟侵害,是一个系统工程,既不能一劳永逸,也不能一蹴而就。不仅需要国家政策的监管,更需要全社会积极行动起来,共同监督、抵制违规电子烟产品,为青少年远离电子烟毒害撑起一片蓝天。

上海市健康促进中心 承语芝

家人突发脑出血急救记住四步骤