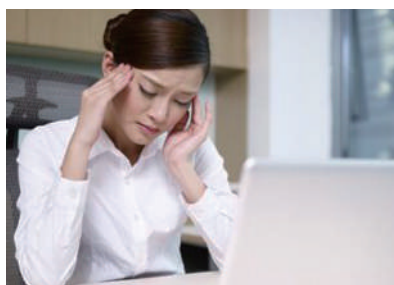


天热了躲进空调房,无疑是城市人最便捷的避暑方式。但如果吹空调过久,或者温度开得过低,就会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,这就是人们常说的“空调病”。下面看看空调病的症状跟预防措施。

酷夏勿贪凉 小心空调病



空调病的症状

头痛

常听经常坐在空调屋里的人说“我觉得头痛、眼冒金星,还爱忘事”之类的。空调除了致人感冒,对大脑伤害也相当严重,最常见的是头痛。夏日,人们在户外工作后,急急钻入冷气房。皮肤感受温度由热入冷,尤其当室内外温差超过五度以上,血管热胀冷缩,从扩张状态急速收缩,因而出现头痛症状。

感冒

夏季高温,不少人因贪凉而将空调温度调得很低。当人们从炎热的室外进入空调室,呼吸道容易受刺激,而且出汗时毛孔、毛细血管突然遇冷会急剧收缩,很容易感冒、中暑。若长时间待在空调房里,毛孔处于收缩状态,突然来到闷热的房间或户外,毛孔不能及时打开,身体调节中枢如果失当,会出现中暑或喉咙痛、鼻塞等风热型感冒症状。

皮肤干燥

待冷气房过久,皮肤常乾燥发痒。特别是患有慢性皮肤疾病,对温度变化相当敏感。拿常见的慢性皮肤病,异位性皮炎来说吧,热天流汗,汗水刺激明显时,皮肤发痒难耐;如果处在冷气房久了,皮肤也会因过于乾燥而出现痒症。

眼睛干涩

冷气房的乾燥问题也波及眼睛。长期戴隐形眼镜,患慢性结膜炎或乾眼症的人,眼睛容易乾涩,复发机率也高。如果冷气口滤网没确实清理,情况更糟。密闭办公大楼裡,空调系统不断循环,高浓度的二氧化碳持续累积在空气中,眼睛在缺氧情况下又久盯电脑萤幕,容易发红痒痛。

夏季贪凉恋空调 恋出“空调病”

长时间滞留在空调房间工作的人,容易得“空调病”。患者常表现为一走出室外,就头晕目眩,继而引发咳嗽、发烧;或是食欲不振,疲倦乏力,感冒头痛,关节酸痛,肩、颈腰背麻木酸痛等。为何会引起“空调病”呢?这是因为:

①空调房间密封性强,室内外空气无法交换,因此室内空气成份中,人体必须的氧气含量和负离子浓度比正常值低得多,而二氧化碳及其他的有害废气的浓度却很高,病菌等有害微生物在空气阻滞的环境中便容易滋生繁衍。人长期在些环境工作、生活会降低自身的免疫功能,还易受病菌感染而致病。

患者常表现为一走出室外,就头晕目眩,继而引发咳嗽、发烧等;

②有的人出大汗后,图痛快,直吹空调,使汗孔骤闭,风邪郁于腠理,湿邪侵及肌肤,再加上久坐伏案,运动缺乏,颈背腰臀肌群处于不良体位而引起腰酸背痛;

③空调房间与室外温差过大,人若进出频繁,忽冷忽热,反复冷热骤变的长期刺激,易造成体内平衡调节系统功能紊乱。室温低,长时间处在低温的空调房间,偏偏又衣饰单薄,冷风直吹,结果人体热平衡受到破坏,患上“空调病”。

空调病如何预防保健?

1、使用空调必须注意通风,每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。

2、从空调环境中外出,应当先在有阴凉的地方活动片刻,在身体适应后再到阳光下活动;若长期在空调室内者,应该到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢。

3、空调室温和室外自然温度不宜过大,以不超过5度为宜,夜间睡眠最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全,睡前在户外活动,有利于促进血液循环,预防空调病。

4、在空调环境下工作、学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,这样降温太快,很容易发病。

5、严禁在室内抽烟。

6、应经常保持皮肤的清洁卫生,这是由于经常出入空调环境、冷热突变,皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞,引起感染化脓,故应常常洗澡,以保持皮肤清洁。

7、使用消毒剂杀灭与防止微生物的生长。

8、增置除湿剂,防止细菌滋生。

(本刊综合)

防空调病小窍门



Q:对于特殊人群,如孕妇、中老年人和小朋友,可以吹空调吗?

A:孕妇是两个人的新陈代谢,属于代谢旺盛的时期,本身处于燥热状态,很多时候在冷环境下感觉比较舒服,但是也要注意不要太凉。对于中老年人和小朋友,晚上要注意保暖,空调温度适当调高,不要太低。小孩和老年人对于温度的感受能力没有其他人敏感,尤其是晚上开空调时,要及时调整空调温度,并用毛巾被等盖好腹部等容易着凉的部位。

Q:网上说“每天应喝8杯水”,那在空调房里还要补充多少水分?

A:网络上流传已久的“每天应喝8杯水”,其实是一个认识误区。一般情况下,不需要8杯水,普通水杯喝3-4杯就可以了,过多易对人体造成负担,出现水中毒。在空调环境下,由于丢失水分比较多,可以在自身平常喝水的基础上稍微增加一点。

Q:吹空调后为什么脸会干干的?

A:因为脸部在密封环境下比较干燥,加上空气干燥浮尘多,沉淀在粘膜皮肤表面,皮肤会出现不舒服干燥感,洗脸后可以湿润一下皮肤。另外,开空调时,可以装一盆水放在室内,或者把不滴水的湿毛巾挂在室内,保持室内湿度。

Q:经常开空调,怎么样有效改善室内的空气质量?

A:配有有效的空气净化器和加湿器。在空调房间里配置空气杀菌消毒功能的净化器和空气加湿器,可以提高室内空气的洁净度和湿度,有效的降低通过空调管道进入室内空气中的有害物质,改善室内的空气质量。

Q:常吹空调,有什么好的食疗方?

A:1、经常吹空调的人平时应以清淡、营养的食物为主;多喝开水,加速体内新陈代谢;不要常吃冷饮,以免损伤脾胃阳气。空调病常致四肢不温,经络不通,加上室外高温、室内低温,交替侵袭人体,容易使人产生湿气重的情况,因此,“空调族”要多吃利水、渗湿的食物,如润肺类,可加雪梨、猪肺等。

由于室内外温差太大,很容易外感风寒。如果能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤,将有助于驱寒解表。如果腹部不适,可在生姜茶里加少量荷叶、藿香、薄荷,祛除体内湿气。

2、多喝凉茶注意日常保健。

3、荷藿薏仁粥。用鲜荷叶100克、藿香30克(干品),加水800毫升,煮沸后,小火再熬20分钟,滤去渣,取药液约500毫升;用此药液与薏仁100克煮成稀粥。早晚各吃1次。

