

【科普】想要靠空调续命，你还需要知道这些

台州市立医院 2022-07-13 17:27 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注



炎炎夏日，热浪滚滚，
躲在凉爽的空调间成了首选。
但在空调“续命”的同时，
也要注意防范**空调病**



我这条命是空调给的

夏季贪凉，小心得“空调病”

白领小陈是多年的鼻炎患者，他说每到夏天，办公室一开空调，自己就会不停打喷嚏。“不开空调嫌热，开了空调鼻子又不舒服，这不是典型的‘空调病’吗？”

生活中，和小陈一样对空调有“过敏”反应的还有不少。台州市立医院全科医学学科主任医师陈晨介绍，严格来说，“空调病”并不是真正意义上的疾病，这是一个社会学诊断的病名，通常凡是与空调有关或空调引起的相关疾病，就能称之为“空调病”。



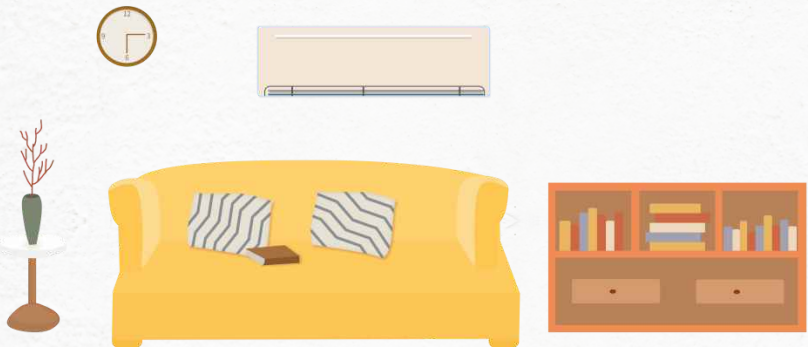
“‘空调病’的主要症状，因各人的适应能力不同而有差异，常见的是出现发热、畏冷不适、疲乏无力、身体紧缩感、麻木感、头晕、头痛、皮肤发干发紧、皮肤过敏等症状，累及呼吸道还可能引起咳嗽、打喷嚏、流涕等类似感冒的情况，女性则容易出现月经不调、痛经等。”陈晨介绍，面神经炎、皮肤局部末梢神经炎也是空调病的常见症状，严重的甚至还会引起口眼歪斜。

这样吹空调，解暑降温不生病

陈晨提醒，脾胃偏寒者、鼻炎患者、久坐办公室的白领等“脆弱人群”尤其要注重空调房保暖防寒，小心不要中招。

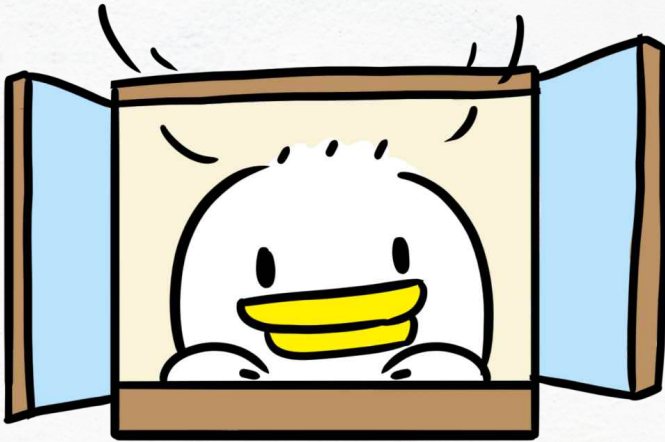
“带着一身热气进入空调房，会使脑血管快速收缩，极易引起头痛。”对此，陈晨建议，大家平时在进入空调房以后，首先要擦干汗水、换掉湿衣服，让身体保持一个舒适、干爽的状态。

“在进入空调房间后，最好先待个3-5分钟，然后走出室外，在阴凉处再待几分钟，之后再回到室内，这样反复两到三次，等身体比较能适应室内低温以后，就可以留在空调房里了。”陈晨表示，这种分段进出的方法，特别适合中老年人，尤其是高血压、糖尿病等疾病的患者。



同时，大家不要在空调房里待过长时间。每天应定时关闭空调打开窗户换气，最好两小时换一次。长期在空调室内的人，还要保证每天有一定的室外活动时间。“如果办公室里装有复印机、打印机等设备，专门从事这类职业的人们，工作时最好打开窗户或加装排风扇，以保证室内空气流通。”陈晨说，在空调房间里，吸烟人群应该自觉养成不在室内吸烟的好习惯，避免给他人造成困扰。

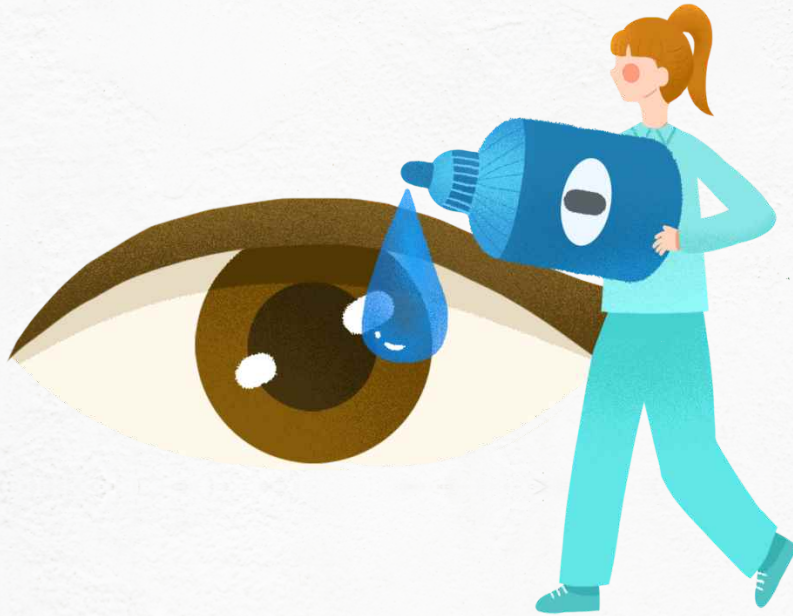
多通风鸭



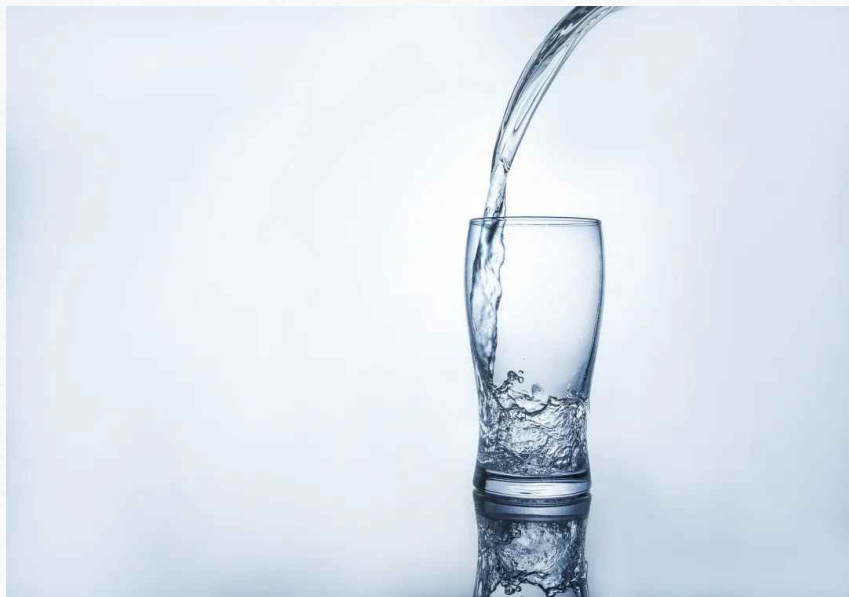
室内外温差不要过大，切勿贪凉。对此，陈晨建议，空调房里和外部空间的温度，温差大小最好不要超过5℃，在25℃-26℃之间为宜。办公室、车间等场所湿度最好保持在60%左右，家庭保持在65%左右，睡觉的时候则保持在70%左右。

吹空调的注意事项看这里

眼睛干涩，是一种相对常见的“空调病”。陈晨介绍，这类疾病，特别好发于戴隐形眼镜或有慢性结膜炎的人群。因此，如果要长期待在空调房内，建议大家除了适度使用人工泪液外，不妨时常准备一条温毛巾用来敷眼，给眼睛一点“温暖”，有助于缓解干涩的症状，消除疲劳。



“经常待在空调房里，还容易导致人体流失水分，造成鼻腔和黏膜过干。这时候，一定要多喝水，加速体内新陈代谢。”陈晨说，但不要喝冷水，要喝常温水或温水（35℃-40℃）。饮食方面，平时可以多吃一些蔬菜、水果等，增加维生素的摄入，保证身体的免疫力。

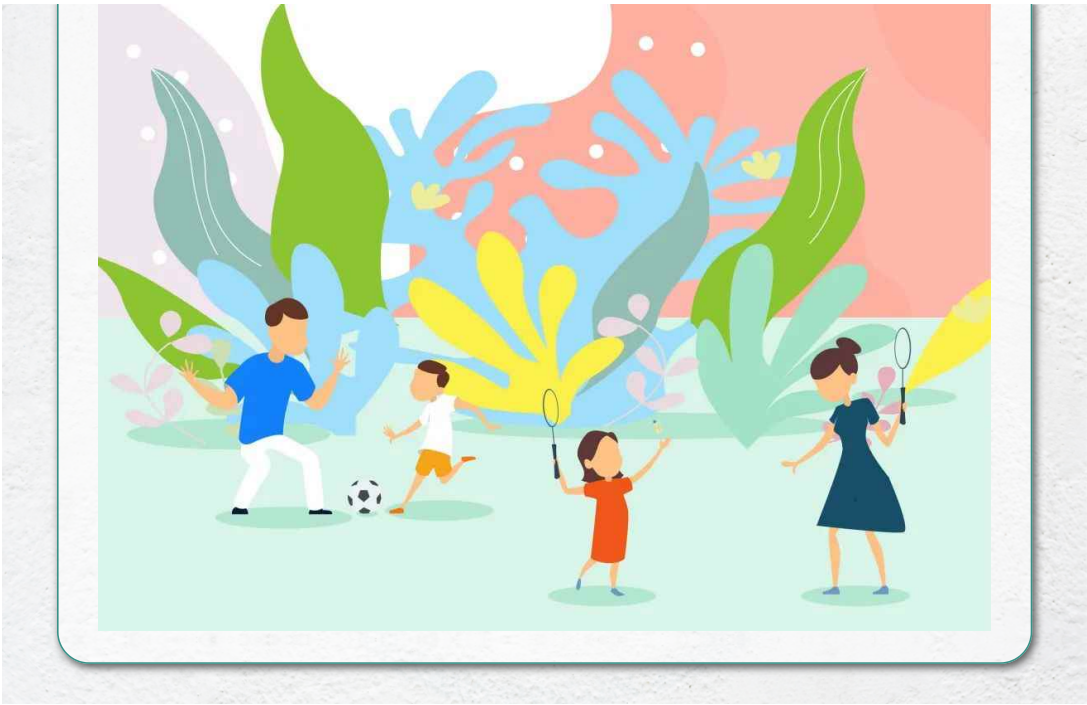


很多人担心，长期吹空调会导致皮肤干皱，失去光泽和弹性。对此，陈晨建议，大家在开启空调的同时，可以配合使用加湿器，或者在室内放置一盆水、栽种植物等，增加室内的湿度。

家用空调，每年最好进行一次全面的清洗和消毒。在空调使用期间，最好每周清洗过滤网。

“长时间不清洗，空调里会积聚灰尘、细菌、病毒，在使用时扩散到环境中去，影响皮肤状态，还可能致病。”陈晨说，如果感觉皮肤过于干燥，也可以适当地使用清爽型乳液，达到保护皮肤的效果。

此外，久处空调房的人群，平时更要多进行户外运动，锻炼身体，增强体质，通过提高免疫力来预防“空调病”。



内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生



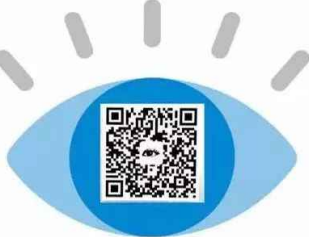
台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越