

盛夏到,气温高湿度大,空调的使用频率随之增高。殊不知,空调如果使用不当,会得“空调病”。

盛夏到,谨防“空调病”

“空调病”,也称之为空调综合征,一般来说,凡是在吹空调以后出现的不适,统称为“空调病”。

中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍,人们长期在空调冷风的环境下学习、工作、生活,人体免疫功能容易受到影响,抗病能力下降,加上长期密闭环境导致的空气质量下降等因素,易出现头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻,或者发热咳嗽、关节酸痛等“空调病”的症状。

中医认为,“空调病”的病因主要是风邪和寒邪,风邪是百病之长,善行而数变,游走不定。寒邪是阴邪,容易损害人体的阳气,阻碍气血运行。炎热的夏季人们往往会出汗过多,毛孔处于开放状态,风寒之邪乘虚而入,邪气侵犯人体脏腑、



经络、肌肉等,就会引发不同的临床表现。

◎如果邪气损伤了皮毛,就会表现为皮肤干

燥、瘙痒、红斑等。

◎如果侵犯了肺卫,会表现为咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状,严重的甚至会出现肺炎等下呼吸道症状。

◎如果消化道受损,会出现食欲减退、腹痛腹泻、恶心呕吐等胃肠道表现。

◎如果邪中经络、肌肉、关节等,会表现为肌肉酸痛、关节僵硬、活动不利,甚至有的会出现面瘫。

◎如果女性经常吹空调,还会出现月经不调、痛经等症状。

因此,夏季应该适度吹空调,特别是老年人、婴幼儿、孕妇以及高血压、糖尿病、慢阻肺等慢病人群。

如何预防空调病呢?张洪春提醒:

◎不要长时间待在空调房内,这个很重要。此外,要定时打开门窗通风换气。

◎合理调整空调温度,建议设置温度不低于26℃。

◎冷风不能直接吹人体暴露的部位,比如颈椎、后背、膝关节等。

◎大汗淋漓的时候不要直接吹冷风,对于一些已经受到“空调病”困扰的人群而言,可以适当饮用一些温热的水,也可以用生姜3~5片,苏叶3~6克,泡水代茶饮,也可以喝一些热粥,促进机体的排汗散寒。

(综合自北京市卫生健康委员会网站、中国新闻网)

我的健康我做主

近日,关于“吃左氧氟沙星可能导致跟腱断裂”的话题引发网友关注。许多人表示自己是第一次听说,并对此感到担忧。左氧氟沙星是种什么药?其导致跟腱断裂的风险究竟有多大?哪些人群需要特别警惕?一起来了解一下。

这5类人使用左氧氟沙星需特别注意跟腱断裂风险

左氧氟沙星是一种常用的氟喹诺酮类抗生素,因其抗菌谱广、抗菌作用强,在临床上被广泛用于治疗呼吸系统、泌尿系统、皮肤软组织等多种感染性疾病。和其他药物一样,左氧氟沙星也存在一定的不良反应风险。其中,肌腱损伤就是一种虽然罕见但后果很严重的并发症。据相关文献报告,左氧氟沙星导致跟腱断裂的发生率为每万人3~5例。

专家介绍,左氧氟沙星引起的肌腱损伤,可能在用药后的几小时内就出现,也可能在停药后长达6个月才发生。但大多数患者的症状出现在用药后的2周内。

左氧氟沙星导致跟腱断裂的风险并非对所有人都一样,专家介绍有5类人群属于高风险人群,在用

药期间应该予以更多的关注。

◎60岁以上的老年人。随着年龄的增长,肌腱的柔韧性和血供都会有所下降,因此更容易受到药物的损伤。

◎使用糖皮质激素的患者。糖皮质激素本身就可能对肌腱产生不良影响,与氟喹诺酮类药物合用会显著增加肌腱断裂的风险。

◎肾功能不全的患者。肾功能不全会导致药物排泄减慢,血药浓度升高,从而增加不良反应的风险。

◎实体器官移植(如肾移植)的患者。这类患者通常需要长期服用免疫抑制剂(其中可能包括糖皮质激素),加上身体状况相对较差,服用左氧氟沙星出现副作用的风险也更高。

◎运动员或长期从事高强度体育锻炼的人群。这部分人群的肌腱本身就承受着较大的负荷,因此也更容易受到损伤。

专家提醒,有研究表明,如果老年人同时用糖皮质激素,发生风险会比普通患者高19倍,会明显增加跟腱断裂的风险。

使用左氧氟沙星滴眼液、滴耳液等,是否也存在跟腱断裂的风险呢?专家表示,口服和注射,且大剂量和长时间给药的情况下,左氧氟沙星服用者才可能会有肌腱损伤的风险,局部用药的左氧氟沙星,例如滴眼液、滴耳液等,其吸收率和吸收量几乎可以忽略,引发重大毒副作用的风险极低。

(据央视网)



生活提示

高温天 居家出行留心这三件事

近期全国多地持续高温天气,应急管理部提示公众,居家或出行,这三件事一定要当心。

严防电器火灾

天气炎热,冰箱、冰柜、空调等家用电器的用电量大幅增加。电器设备线路可能会超负荷运转,一些老旧电

器容易引发火灾。因而需要全面检查家中电线线路,发现老化失效的部件要及时更换,避免火灾发生。

严防车辆隐患

高温天气,无论驾驶燃油车还是电动车,出行前都需要检查线路是否老化,以及轮胎胎压是否过高、有没有鼓包等问题。如果长途

行驶,中途一定要注意停车休息,不仅驾驶员需要缓解疲劳,车胎也需要冷却。

严防溺水事故

游泳是避暑的好办法,但是家长一定要看好孩子,不要让未成年人单独外出游泳,更不能到没有安全设施和救援人员的水域游泳。

(王婷)

夏季,各种“降温神器”热卖,尤其是挂脖式便携小风扇深受大家喜爱。专家提示,这种风扇使用虽然方便,但潜在风险却不少。

挂脖小风扇用着方便,潜在风险不少



一到夏天,各种消暑电器开始热销,尤其是便于携带的小型手持风扇更是琳琅满目。此类产品多以塑料材质为主,有的产品网状扇罩的缝隙较大,在扇叶飞速旋转的过程中,用户若不慎触碰快速旋转的扇叶,极易造成人体划伤。

据介绍,市场上便携式电风扇的销售价格从十几元到近百元的都有,这种产品价格相差巨大的原因,主要

是锂电池的质量不同。而便携式电风扇在锂电池外部短路情况下的风险,评级为中高风险。如果产品使用了伪劣锂电池,有可能会造成爆炸或起火。

消费者在选购手持电风扇时,首先要选择正规厂家的产品,认准3C国家强制认证标志。此外,还应从风扇外形设计的安全性考虑,不要选择外壳缝隙过大的,以免造成伤害。

(张艳)

游泳健身了解一下?

先收下这份安全指南→



每年7月16日所在的这一周,为“全民游泳健身周”。

游泳可以说是最适合夏天的运动,消暑的同时,还可以锻炼身体。尽情玩水之前,我们先来了解这些安全知识吧。

穿什么颜色的泳衣更安全?

在许多运动场景中,服装颜色可以起到防护、警示等作用。那泳衣应该怎么选颜色呢?

有专业机构开展了一项实验,研究泳衣颜色对安全的影响,得出结论:在室内泳池和湖泊水中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色。

荧光色泳衣可以提高人体在水中的可见度,有助于同伴或者安全人员看见。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色,这些颜色的可见度欠佳,或者会与环境混为一体,不易察觉。

消毒后的泳池还会有细菌和病毒吗?

目前国内对外开放的正规游泳池,池水都是经过消毒处理的,消毒剂的主要成分是氯。

一个正规的游泳池要保持水的含氯量在

0.3~1.0mg/L之间

如果低于0.3mg/L,水中会有细菌活跃并慢慢扩增。

超过1.0mg/L,对人的皮肤、头发及眼睛有影响。

池水的pH值要保持在7.4~7.6之间。游泳池的水理应每时每刻都保持有毒杀的能力。

有些微生物不能被消毒剂所杀灭

如铜绿假单胞菌——绿脓杆菌,它会引发炎症和脓肿。其他微生物也可能会引起皮肤病、红眼病、耳部感染等。

除了细菌和病毒,有数据显示,很多人游泳之后出现的肠胃问题是由隐孢子虫和贾第鞭毛虫引发的。



注意“氯伤害”

消毒剂属于强氧化剂,对皮肤及头发损伤较大,此类伤害被称为“氯伤害”。

夏季泳池“人满为患”,有些游泳馆经营者会增加泳池消毒剂的浓度,一定程度会造成泳池中氯浓度过高,导致游泳者身体不适。

如何找到干净的泳池?

1.看

(1)看池水
要看水面有无颗粒漂浮,池底有无沉淀,池水的泡沫能否在15秒内消散。

(2)看证件
看场馆卫生许可证,员工健康证、卫生知识培训合格证等信息是否公示在游泳池旁,是否公示了当日水质情况,包括水温、pH值、余氯浓度、投放消毒药情况、循环水次数或新注入水量等。

(3)看池底
看泳池底部或泳池旁边的出水口,是否有水源源不断进出。如果有,则说明其水循环消毒装置正常运作,可放心游泳。

(4)看设施
正规的游泳池更衣后,必须通过强制性淋浴和含有较高余氯的浸脚消毒池才可以进入游泳池。

2.闻

靠近池水后,先闻一下池水里有无漂白粉的味道;如果有较重的刺鼻味道,消毒药可能过量,过量的消毒药对人体的黏膜有刺激作用。

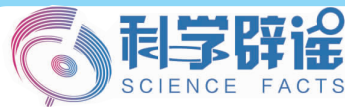
3.摸

手伸入池水是否有皮肤不适感,经常游泳的人都能感受到水质的区别,若感觉水质硬涩,甚至有瘙痒、疼痛感觉,则说明水质可能较差。

4.测

有条件的可以使用试纸或者水质检测仪器,检测泳池水的pH值是否符合标准。

(来源:蝌蚪五线谱)



阴天就不用防晒了?

这是一个常见误区。阴天紫外线依然可以穿过云层,同样需要防晒。防晒主要是防止太阳光中的紫外线对皮肤造成伤害。根据波长的不同,紫外线可以分为三种类型:UVA(长波紫外线)、UVB(中波紫外线)和UVC(短波紫外线)。其中UVC绝大部分会被臭氧层吸收,能到达地面的紫外线主要是UVA和UVB。

UVA的穿透能力更强一些,能够抵达皮肤的真皮层,造成晒黑和老化,而UVB穿透力稍弱一些,会作用于皮肤表层,造成晒伤(主要表现为晒红和蜕皮)。在阴天,云层能够挡住大部分的UVB,但是UVA依然能穿过云层到达地面,造成皮肤老化。所以阴天并不意味着没有紫外线,我们仍需做好防晒。

作者:科学辟谣新媒体
审核:徐敏 天津医科大学代谢病医院
皮肤科副主任医师、天津市医学会皮肤性病学分会委员
科学辟谣平台(本报合作平台)

本张图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。