

健康热评 JIANKANGREFENG

炎夏谨防“空调病”来袭

本报记者 陈晶

近来,各地气温纷纷爆表,40℃+的温度更是不断来袭,这时空调就成了大家“续命神器”。很多人习惯性待在空调房里办公或者休息,长期下来就会出现头晕头痛、感冒、食欲下降等不适症状,这个症状也被大众形象地称为“空调病”。那么,人们为什么会得“空调病”?平时又该如何避免“空调病”?

引发“空调病”有三个主要原因

“医学上其实并没有一种病叫作‘空调病’,这是一个社会学的病名,通常与空调的不恰当使用有关。‘空调病’一般是指长时间在空调环境下工作学习的人,因温度太低、空间密闭、室内空气不流通,导致环境中病原微生物滋生,出现鼻塞、咳嗽、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状。”南通大学附属医院主任医师沈雁波介绍,有的人表现为咳嗽、鼻塞、拉肚子,可能是身体突然由高热的室外进入凉爽的室内,无法很好地应对快速的温差变化出现的一些症状;有的人表现为皮肤干、鼻腔干、喉咙干等症状,这是因为空调吹出来的风湿度比较低,导致室内空气干燥,容易造成上呼吸道干燥,如果感觉不舒服的话,通常离开空调房就能缓解。另外,有的老人睡一宿空调房,第二天早上就出现眼睑歪斜、关节僵硬等症状,这可能是受凉导致的面神经炎和肌肉关节病变;有的孩子吹空调后出现打喷嚏、流鼻涕,甚至引发过敏和哮喘一类的情况,那可能是空调长期未清洗引起的过敏。

“至于为什么会患上‘空调病’,往往是多个因素纠缠在一起。比如引发过敏,通常这个人本身就是过敏体质,待在空调房里就容易出现过敏反应。”沈雁波介绍,“空调病”的病因主要有以下三个方面。

一是长期处于空调环境中,空气湿度下降,干燥的环境导致人眼睛干涩、嘴唇干。夏季人穿衣少,身体皮肤裸露面积大,即使不出汗,也会散失大量的水分。再者呼吸时,吸入的是干燥的空气,呼出的几乎是饱和的湿气,身体散失的水分增加,鼻黏膜、气管黏膜就会变干,黏膜的屏障功能降低,严重时感冒病毒、细菌等就会乘虚而入。

二是使用空调的房间密闭性强、空气流动性差,风量小,长时间不开窗、阳光不足,病原微生物容易滋生。据相关数据统计,在空调密闭室内5~6小时后,室内氧气下降13.2%,大肠杆菌升高1.2%,其他呼吸道有害细菌均有不同程度的增加。

三是使用空调的房间室内外温差大,机体适应不良,容易造成人体生物节律及自主神经功能紊乱。尤其是儿童、老人以及体弱多病的病

人,因为机体调节功能差,更容易出现不良症状,甚至导致疾病的发生。

空调成为军团菌“温床”可有效避免

“虽然空调是夏季防暑降温的必备,但也是细菌滋生的摇篮。长时间不清理的空调会有很多积灰,细菌、病毒最喜欢藏在污垢中,在使用空调时就会从出风口吹出,随着呼吸被人体吸入,比如‘隐藏’在空调里‘杀手’——军团菌。因此使用空调前别忘了给空调做一次彻底的清洁卫生。”南部战区疾病预防控制中心主治医师田靖提示。

“军团菌是一种需氧性的革兰氏阴性杆菌,大自然中广泛存在于河流和湖泊等天然水源、土壤等潮湿环境中,同时也可以利用冷热水管道等人工水系统中繁殖。”田靖告诉记者,中央空调中的空调冷却水系统具有适宜的水温和大量的有机物,为军团菌生长提供了合适的环境和营养物质。因此,90%的军团菌容易藏匿于空调冷却水系统中沉积物累积所形成的微生态环境中,形成含有生物被膜的细菌群体,附着式生长。而家用立式或者壁挂式空调中,过滤网和散热片是最适宜军团菌生长的理想生存环境和潜在传播源。在空调送风的过程中,军团菌可以通过气溶胶的形式散

布到空气中,被人体吸入后致病,产生一系列非典型肺炎症状。

田靖介绍,军团菌感染的主要临床症状是造成肺部病变,但也能造成消化系统、泌尿系统、肌肉系统和神经系统等多器官的损伤,因此增加了军团菌诊断的难度。临床上,军团菌的分离培养是诊断军团菌感染的金标准,常用治疗军团菌感染的药物有喹诺酮类、大环内酯类、多西环素、替加环素、复方新诺明和利福平等。快速检测、合理用药,可有效抑制耐药菌株产生,治疗疗程不宜太短,疗程过短容易引起复发,一般情况建议根据机体的免疫情况进行2~3周的治疗。

“因此,换季开机前需对空调进行消毒,特别是过滤网和散热片,避免成为军团菌的理想生存环境和潜在传播源,使用过程中最好每两个月消毒一次。”田靖提醒,含卤素、臭氧、过氧化氢等氧化消毒剂,以及戊二醛和季铵盐等非氧化类消毒剂均对军团菌有很好的杀灭作用,可交替使用。

值得注意的是,用消毒剂杀菌时,通常只能对水中的军团菌有效,当其藏匿于原虫和生物膜中时就不容易杀灭。所以,中央空调要着重减少水中的藻类等物质,减少泥沙沉积,同时采用消毒剂,以控制军团菌生长;家用立式、壁挂式空调建议保持空调的清洁,减少灰尘堆积,然后

定期使用消毒剂进行消毒。

防治“空调病”的诀窍

“空调病”症状多,但是难耐的夏日离了空调又受不了,怎样才能又能享受空调的清凉,又不发生“空调病”呢?“因为‘空调病’有明确的病因,所以‘空调病’最好的避免方法就是预防。”沈雁波介绍,应做到尽量少开空调,多利用自然风降低室内温度,适量流汗。同时建议开空调的房间室温恒定在26℃左右,室内外温差不要过大,冷热剧烈相搏,易伤身致病。

“对办公一族来说,不妨常备披肩。”沈雁波建议,电脑前书写、打字等长时间端坐的工作人员,需适当增添穿脱方便的衣服。穿裙女性则应在膝部覆巾予以保护,同时注意间歇站起活动片刻,以增进人体末梢血液循环。千万不要一直待在开空调的房间内,可利用早晚气温相对较低的时候,进行一些户外活动。适当运动锻炼,流点汗,再洗个温水澡,有利于“空调病”的预防。

“此外,因为婴幼儿和老人免疫系统稳定性差,抵抗力弱,直接对着空调吹或频繁出入空调房间,更易患上‘空调病’。尤其一些孩子,经常吃冷饮,肠道内外都被‘冷’控制着,容易导致胃肠运动减弱,又拉又吐到医院就医的孩子不在少数,所以家长一定要适当控制。”沈雁波最后提醒。



食话食说 SHIHUASHISHUO

绿豆汤是解暑小能手

炎热的夏季里,很多家庭会熬上一盆绿豆汤放在冰箱里冷藏起来,口渴的时候喝上一碗,爽口又消暑。

绿豆汤常被称作是“夏季解暑小能手”,闷热的三伏天儿,喝上一碗清爽的绿豆汤,不仅能“带走”热气,还能补充水分和营养。特别是绿豆中的钾和维生素B族营养都不错,正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。

所以,绿豆汤“解暑”是有一定的道理的。不过,至于绿豆汤还能“解毒”这种说法,可就有些夸张了。这个“毒”的定义非常模糊,其实健康人的体内没有那么“毒”要去解,正常代谢所产生的废物和摄入的一些有害物质,都能够通过人体的代谢系统正常排出。目前的学术研究中,绿豆也并没有什么解“毒”的功效。

不少人不解,为啥做好的绿豆汤很多时候是红色的?其实,这从绿到红的转变属于正常变化,绿豆汤颜色变红是因为多酚氧化导致的。绿豆皮中含有大量的多酚类物质,在煮绿豆汤的过程中,绿豆皮溶出的多酚类物质与空气中的氧气发生反应,就会导致绿豆汤变红。另外,不仅仅是烹饪时间的影响,就连煮绿豆用水的酸碱性也会影响到绿豆汤的颜色。有实验对煮制用水的酸碱性跟绿豆汤颜色的关系做了研究,结果发现:弱碱性的水会让绿豆汤的颜色逐渐由绿变红,

这种变化也会导致绿豆汤的抗氧化能力下降。

想让煮出来的绿豆汤保持原本的绿色,除了在水上下功夫外,还有一些方法可以尝试:把绿豆清洗干净后先浸泡2小时,并且不要去泡豆水,因为长时间浸泡后,绿豆皮中的多酚类物质会大量溶解在泡豆水中;煮绿豆汤的时候加几滴柠檬汁;煮绿豆汤不要为了煮得更软烂而加碱,加碱不仅会让绿豆汤变红,还会损失维生素B族,降低抗氧化活性;不要加白砂糖,有实验表明,加白砂糖也会降低绿豆汤的抗氧化能力,但适当加入食盐却可以提升其抗氧化能力;要盖好盖子煮绿豆汤,这样可以尽量减少绿豆避免接触氧气,减少氧化变红,煮好了以后,也别着急揭开盖子,盖着盖子晾凉再喝。另外,还有一点大家要注意,就是煮制的时间不宜过长。建议控制在不超过1.2小时之内,煮的时间过长会导致黄酮类物质含量下降。

绿豆汤是夏季“天然解暑饮料”的标配,对于健康人群可以尽情享受它带来的清爽,建议既喝汤也吃豆。由于绿豆膳食纤维较丰富,会促进胃肠蠕动,导致胀气或腹痛,所以对于胃肠功能不好的人来说,建议可以多喝绿豆汤,少吃绿豆。

(公共营养师 薛庆鑫)

夏季吃姜好处多

“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”这是一句家喻户晓的养生箴言,但是也有很多人会疑惑:天气已经够火辣了,还吃辣辣的姜不是火上浇油吗?其实不是。姜在中医药的应用较为广泛。日常生活中,姜也十分不同种类,功效相似,但也有所不同。

生姜为姜科多年生草本植物姜的新鲜根茎,有小种姜、大种姜、山姜(野姜)等品种。生姜属解表药,性微温、味辛,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼腥虾蟹毒及中药半夏、南星之毒等功效。在感受风寒而出现鼻塞、流涕、肢体酸痛等感冒症状时,可以来一杯红糖生姜水以发散风寒之邪。

砂姜又名山姜,为姜科植物山姜的干燥根茎,从山姜根茎中提取出来的芳香油,可作调香原料,定香力强,因此砂姜是百搭的香料、调味品。砂姜功效与生姜相似,其性温、味辛,入胃经,有温中、消食、行气、止痛的作用,常用于胸膈胀满,脘腹冷痛,饮食不化。

高良姜性热、味辛,归脾、胃经,具有温胃止呕、散寒止痛的作用,常用于院腹冷痛、胃寒呕吐、暖气吞酸。例如主要由高良姜和香附两种药物组成良附丸就是治疗寒邪内阻型腹痛的经典名方。高良姜药性比生姜更为辛辣,热性更强,多为药用。

从药性上而言,生姜、砂姜、高良姜的热性呈递增趋势,因此,食用不同

的“姜”时,应根据不同病症、个人体质特点等选择。关于夏日吃姜的理由,主要有如下几种。

出汗多,阳气扩散在外,形成外热内寒的体质。夏天天气炎热,阳气升发。人体出汗多,身体的阳气也同时随着向外扩散,自然体内阳气就会出现虚耗,人体就像地窖或者水井那样,夏天的体内温度要比冬天要低,形成外热内寒的情况。姜具有温阳助阳的作用,因此,夏天吃些姜,有助于补充体内阳气,抵御外邪。

夏天多吃冷食喝冷饮,吹空调,易被寒邪所侵。夏天天气炎热,胃口不佳,人们一般都会喜欢吃一些凉口的食物,就算是热食也要放凉了才吃;加上夏天都喜欢喝一些冷饮,待在空调房中凉快,容易导致脾胃虚寒。日常饮食之中加入一些生姜,借助姜的温性祛除外寒邪,温中健脾。

生姜有助发汗排汗,还有利于祛湿。夏天湿邪较重,容易夹风、寒、热诸邪侵犯人体,姜有发汗除湿的作用,对于一些体内有湿邪内阻的人,可以通过发汗的方式把湿邪驱除出体外。

民间有“饭不想,吃生姜”的俗语。姜确实有助增进食欲的作用。夏天温度高,人们胃口不佳,食欲不振,吃点生姜可以刺激唾液分泌,促进肠胃消化,增强食欲,开胃消食。此外,姜性温热,对于一些阴虚内热、湿热内蕴者应尽量少吃。

(广东中医院主任医师 黄穗平)

运动后营养补充有窍门

随着全民体育运动的广泛开展,健身、跑步、游泳、骑行、球类成为热门运动。人们不但追求锻炼效果,更讲究体力恢复,保护身体机能。那么,运动后的饮食,如何更合理更科学?

运动后饮食搭配要合理,要想更好地恢复体力,运动后吃得“对”很关键。及时、科学地补充营养,不仅有助于修复受损肌肉,还有利于减脂、增肌。因而运动后不能盲目不吃任何食物,这样会丢失肌肉等瘦组织,反而起不到减脂作用,难以达到锻炼效果。

运动后的饮食宜碳水化合物与蛋白质搭配。碳水化合物类的食品和饮料已被证明能迅速恢复身体运动时消耗的肌糖原,而蛋白质则可以修补因运动而受到损伤的肌肉组织,所以做有氧运动后,可摄入搭配简单的碳水化合物和少量蛋白质,建议碳水化合物与蛋白质比例为3~4:1;在力量训练时,建议食物补充时碳水化合物与蛋白质的比例为2:1。例如,香蕉搭配一杯低脂牛奶、面包配鸡蛋等等,都是不错的选择。碳水化合物有助于选低至中等含糖指数的食物,有利于维持稳定的身体血糖水平。

运动后也需注意搭配瓜果蔬菜来补充矿物质、维生素。气温和大量运动容易大量出汗,很多矿物质、维生素会随着汗水丢失,主要是丢失钾和钠和水溶性维生素,所以运动后需要注

意补充富含钾的水果蔬菜,诸如香蕉、橘子、土豆等,维生素丢失则建议主要通过摄入深绿色蔬菜来补充。

可用餐盘划分各类食物的组成和搭配比例。建议运动后补充食物的比例为:1/2为水果和蔬菜,1/4是蛋白质,1/4是全谷物或淀粉。

运动后的进食顺序也是关键。运动后膳食摄入是为身体快速补充营养,所以应选择容易被消化的食物,首先选择流食来补充水分,如汤类、饮品、奶类。碳水化合物的食物易消化吸收,对于血糖低的人群,适当补充糖类能最快补充血糖,运动后1~2小时可以再吃固体状的食物补充糖类和蛋白质,如全麦饼干、面包蛋糕、肉类、奶酪。此外,还应注意补充碳水化合物和蛋白质。碳水化合物有助于我们身体恢复,快速储备糖原,蛋白质有助于修复和增强肌肉。一般来说有氧运动会比力量训练消耗更多的糖原,所以有氧训练之后应该比力量训练吃更多的碳水类食物。

此外,补充运动营养品须慎重。运动营养品,只是补充和平衡日常食谱中营养素不足的部分,健美运动员还是应该从日常的食物中摄取各种营养素为主(包括主要营养素和微量营养素等),不能以运动营养品代替食物的营养。

(北京积水潭医院副主任医师 赵霞)

健康潮 JIANKANGCHAO

又到蚊子肆虐季 收好这些攻略

又到了一年一度“被蚊子吸血”的季节,被蚊子吸血的后果不仅仅是痒那么几天,还有被传染疾病的风险。

关于蚊子包,有一种听起来还挺合理的说法,就是蚊子包越大,毒性就越强。蚊子包的大小,真的跟蚊子的毒性强弱有关系?也有说法是,不同血型对蚊子的吸引力各有不同,事实果真如此吗?

我们经常说“哎呀,被蚊子咬了个包”,其实严格来说,这个“咬”字用得并不准确,因为蚊子没有牙齿,并不能完成“咬”这个动作。蚊子吸血是将刺吸式口器刺入人体皮肤引起损伤,刺吸血液的同时还向人体分泌唾液来防止血液堵塞蚊子的口器,它们的唾液中含有能够抑制血管收缩、血液凝结和血小板聚集的多种化学物质。这些注入人体内的“蚊子口水”,会引起局部的过敏反应,使免疫细胞聚集,释放组胺和多种细胞因子,这些组胺和细胞因子会使血管扩张、血管通透性

增加、局部组织水肿、引起瘙痒和局部炎症反应。

因为每个人的免疫系统反应强弱不同,所以对蚊子叮咬的反应也不尽相同,有的人可以毫无反应;大多数人被蚊子叮后,皮肤会出现红斑、丘疹、风团并伴有瘙痒;而一些过敏体质的人在被蚊子叮咬后,周围的皮肤会释放大量的组胺和细胞因子,从而引起超乎常人的反应如水疱、斑块、瘀斑、肿痛等,并且持续很长的时间才能消退。另外,搔抓也会使局部组胺过多地释放,增多的组胺引起更严重的反应,这也就是为什么越抓越痒、越抓越大、越抓越好得越慢的原因。

对于蚊子更喜欢哪种口味的血,各种说法层出不穷,其中的“血型论”就认为:O型血最招蚊子,A型血最不受蚊子欢迎。但其实这个说法完全没有科学依据。《自然》杂志曾报道,蚊子叮咬人类是因为喜爱人类身上的味道。蚊子的触角中包含气味受体蛋白,

这些蛋白能够识别人们身体所散发出的不同气味。而我们每个人身上的气味是受基因控制的,这也就是有的人招蚊子,有的人不容易被蚊子叮咬的原因,这种差异跟血型是毫无关系的。既然是否招蚊子与基因有关,那么招蚊子的人是无法降低自己对蚊子的吸引力的,只能采用物理防护和化学驱蚊的办法了。

如果恰好发现蚊子正在自己的皮肤上吸血,应该立刻血刃“蚊”快意恩仇,还是将其“驱逐出境”后再从长计议?《新英格兰医学杂志》曾报道:一位美国妇女在拍死正在叮咬自己的蚊子后,蚊子携带的致病真菌在皮肤上留下的微小创口进入人体,感染了深部的肌肉,最终不治身亡。当然这只是个案,一般来说,蚊子在吸血时突然被人拍死,口器还来不及拔出的话,留在皮肤内的口器作为异物,最可能发生的情况是加重局部的免疫反应,使瘙痒和皮疹更严重。所以,为了安全起

见,如果发现了正在吸血作业的蚊子,最好先轻轻将其赶走,在解除安全警戒之后再追踪杀灭,而不是直接将它拍死。

其实,蚊子叮咬后的一时之痒可以忍,被传染疾病才更危险。被蚊子叮一下,除了失去一滴血之外,更大的危害是蚊子在刺吸皮肤吸血的同时,还会传播多种疾病。世界上目前已知的蚊子有3000多种,我国蚊子的种类也达到了300多种,其中会传播疾病的主要有按蚊、伊蚊和库蚊这三种。在我国比较常见的蚊叮咬引起的传染病有登革热、疟疾、流行性乙型脑炎、丝虫病等,这些疾病的病原体可以在蚊子体内存活并且增殖。在蚊子吸血时刺入皮肤的口器,叮咬过程中注入人体的唾液,都是导致人类感染病毒的途径。这些疾病都会有严重的症状,比如发热、头痛、意识障碍、胃肠道不适、皮疹、淋巴管炎等表现。因此,避免被蚊虫叮咬是我们夏日的必修课。

(首都医科大学附属北京同仁医院主治医师 陈雪)