

D 当季提醒

冬季谨防“暖气病”

□祝建材

这几天降温了,68岁的刘老太太怕得感冒,便没像往常一样出去锻炼身体,大部分时间都呆在家里,女儿细心地帮刘老太太开好空调。前段时间,刘老太太突然感觉咽喉不适、头晕眼花、浑身无力,家人赶紧带她去医院。医生告诉刘老太太,这是“暖气病”在作怪。

冬季,不少家庭、办公场所都开空调或使用暖气,使环境温暖如春,殊不知这样容易诱发“暖气病”。老年人和儿童由于抵抗力较低,是“暖气病”的高发人群。

“暖气病”主要症状

皮肤系统 燥热的环境会使皮肤缺水,进而导致皮肤纤维失去韧性甚至断裂,形成皱纹,还会加重皮肤瘙痒。

呼吸系统 咽喉肿痛、鼻咽干燥、感冒等,为空气流通不畅、呼吸系统抵抗力下降所致。室内温度高、通风不畅,人们有可能患

上病毒性感冒,如果不加以控制,就会合并细菌感染,严重者甚至可能患上肺炎。此外,慢性支气管炎和哮喘患者,很有可能因“暖气病”导致病情复发。

神经系统 烦躁不安、头晕眼花,为室内温度过高、空气流通不畅、大脑缺氧所致。室温过高,人体新陈代谢能力增强,呼吸循环量增加,氧气需要量加大,空气流通不畅又导致氧气不足,人们易出现头晕心烦、胸闷憋气等症状。

如何预防暖气病

加湿

当空气湿度低于40%时,感冒病毒和其他能引发感染的细菌的繁殖速度会加快,也容易随着空气中的灰尘扩散而引发疾病。保持室内湿度最直接的方法就是人工加湿,如室内摆放水盆、往地面洒水、使用加湿器、在室内养植物等。需要注意的是,加湿器并

不适用于所有人,高龄或有慢性病而且不爱出门的人相对来说适宜使用加湿器;经常出门的人使用加湿器要适度,否则会因为室内外温度和湿度相差太大易患呼吸道疾病。

通风

室内空气流通不畅,导致空气中含有大量细菌、病毒、二氧化碳和灰尘,加上室温过高,容易使人头昏、出汗、咽喉干痛、胸闷等症。因此冬季室内换气每天不少于两次,保持室内空气新鲜,一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间不少于30分钟。如遇雾霾天,则应避免开窗通风。

室内消毒

安装紫光灯 每10~15平方米可安装1个30瓦低臭氧紫光灯,照射1小时以上,可有效杀灭室内空气中的微生物。

用化学熏蒸法消毒 可用过氧乙酸、食醋熏蒸进行消毒。消毒时,将药液按需注入耐热耐腐蚀容器中,放在电炉或煤炉上加热,使之汽化,并计算液体蒸发时间。

温度在15摄氏度以上、相对湿度在60%以上时,每立方米用药液1毫升、熏蒸1小时即可达到消毒效果。消毒时,对易腐蚀的物品应加以保护,人在消毒后半小时内再进入室内。

多吃水果

冬季,人们可多吃水果,如苹果、梨、香蕉、橘子等。这些水果水分充足,有润肺生津、养阴润燥的功能,还可提高机体抗病能力。

链接

冬季室内暖气开放,门窗紧闭导致空气流通不畅、干燥,易导致人们烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等,这些症状在医学上被称为“暖气病”。

中医认为“诸病从寒起,寒从足下生”。双脚离心脏最远,血液供应量较少,脚的脂肪层薄,因此保温性能较差,容易受到冷刺激的影响。冬季温度较低,入夜后更是寒冷,人们应特别注意保暖,避免寒气入侵。

热水泡脚 脚是人体各部位中离心脏最远的地方,血液流经的路程最长,加上地心引力的影响,血液回流特别费劲。而脚部汇集了全身的经脉,脚部受凉就会导致全身寒冷,机体抵抗力下降,疾病就可能趁虚而入。

热水能使血管扩张、血流加快。用温度适宜的热水泡脚,就等于在身体的下部加了一个“泵”,不仅可以助心脏一臂之力,加速血液循环,使脚部温暖,还可以改善脚部皮肤状况,起到缓解和消除疲劳的作用。

在泡脚的热水中加入不同的材料可以达到不同的效果。如在热水中加入牛奶可以滋润皮肤,加入薰衣草可以改善睡眠,加入红花可以缓解脚部冰冷等等。

穿袜睡觉 生活中经常会出现这样的情况:明明睡前被子盖得好好的,可人们半夜总是被冻醒,醒后发现双脚在外面已是冰凉。如果人们睡前穿上袜子,即使睡觉时蹬了被子,双脚也不会冰凉了。

双脚的温度和睡眠的质量是密切相关的。美国的海伦伯格博士提出,脱掉袜子睡觉会降低脚部的温度,对促进睡眠不利。脱衣上床后,刚开始体温肯定会有所降低,如果穿着袜子睡觉,可以使双脚保持一个比较高的温度,有利于快速入睡和提高睡眠质量。

常按涌泉穴 涌泉穴是人体足少阴肾经中的一个重要穴位,也是反射医学中肾脏在脚部的“反射区”。中医认为“肾为先天之本”,经常按摩涌泉穴能补精强肾、健体消疾。

具体的按摩方法是,每天用热水洗完脚后,仰卧床上,举起双脚使劲儿摩擦至脚部感到温热,然后用手心的劳宫穴和脚的涌泉穴相互按摩刺激。此法不仅可以加速脚部血液循环,还能提高睡眠质量。



资料图片

午间小憩能“养心”

□张艳

医学科学家研究发现,每天午睡30分钟,可使冠心病发病率降低30%。研究者认为,地中海各国冠心病发病率较低与有午睡习惯是分不开的,而北欧、北美各国冠心病发病率较高,其原因之一就是缺午睡。午睡时需注意以下几点:

一、睡前不要吃得过饱,不吃油腻的食物。吃得过饱会影响心脏正常收缩和舒张,油腻的食物会增加血液黏稠度,加重冠状动脉病变程度。

二、午餐后不宜立即就寝。午餐后大量的血液流向胃,血压下降,大脑供血及营养状况明显下降,易引起大脑供血不足。一般午餐后20分钟之后再睡觉。

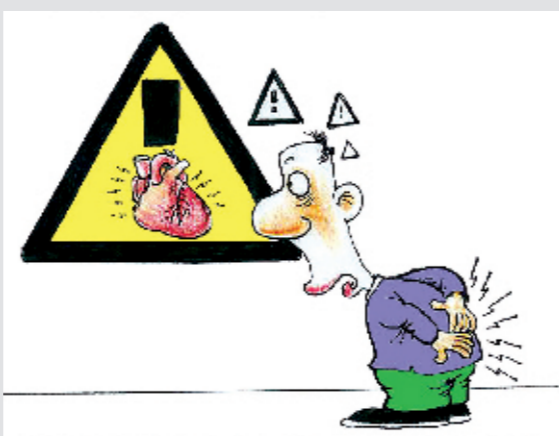
三、午睡姿势应取头高脚低,右侧卧位,以减轻心脏压力,防止打鼾,应注意的是伏案睡觉有害身体健康,会使脑缺氧加剧。

四、高血压病患者睡前忌服降压药,因为睡时血压下降,易导致心、脑、肾等主要脏器供血不足,并使凝血物质附着于血管壁引起血栓,导致缺血性中风。

五、午睡时间以1小时左右为宜,过长或过短均不宜。人们起床时应慢慢坐起,用手在心前区、胸部做5~10分钟按摩,然后下床喝一杯水。

Y 养生漫画

腰痛警惕心肌梗死



以剧烈腰痛为主要症状的急性心肌梗死在临床上时有发生。因此,发生剧烈腰部疼痛时要警惕心肌梗死的可能。

李明新 文/图

主食吃少 脸色不好



主食是人体碳水化合物的主要来源,碳水化合物具有解毒功能。人一旦长时间不摄入主食,血液中的有毒物质就不能及时排出体外,进而导致肤色黯淡。

李明新 文/图

《医药卫生报》多媒体阅报栏亮丽登场

精确定位 权威发布 异彩纷呈

河南省卫生厅主管 医药卫生报社主办

河南医药卫生文化传播有限公司承制

专业角度
健康深度

电话: (0371) 65317178 传真: (0371) 65589375
联系人: 吕主任 联系电话: 13526882955
地址: 郑州市纬五路47号院 邮箱: yywsdmt@163.com