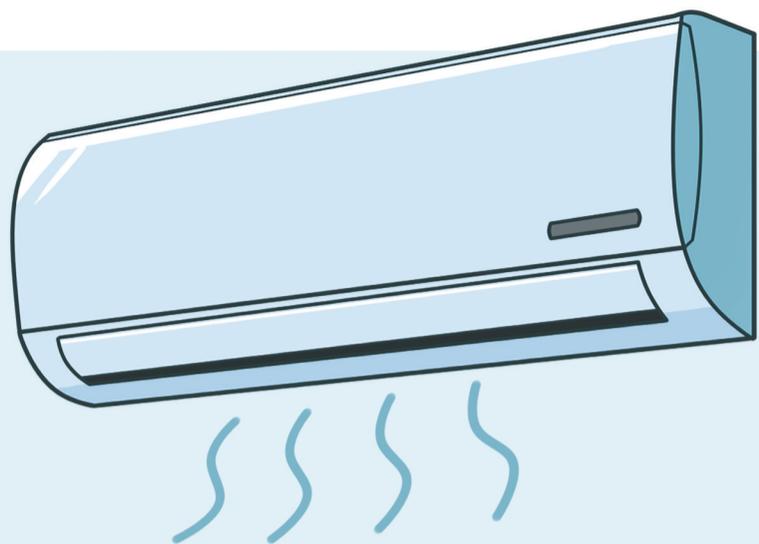


空调使用不当或诱发疾病

别让“避暑神器”变“健康杀手”

炎炎夏日,空调成了许多人的“避暑神器”。但是你知道吗?空调若使用不当,也可能对人的身体健康造成危害。此前有报道称,浙江杭州一男子一回家就哮喘病发作,医生在排除其他诱发因素后,判断与当时气温突然升高、启用空调有关。遵医生“处方”清洗空调后,该男子的哮喘病得到了缓解。为什么空调不定期清洗会诱发哮喘病?清洗空调时,又有哪些注意事项?带着这些问题,记者采访了相关专家。



“清凉家电”竟能让人患病

一些人常常有这种感觉:长时间处于空调房中,就会出现感冒、发烧、头晕、胸闷等症状。这并非一些人“矫情”,而可能是由空调污染引起的。

“空调很长时间没使用或使用一段时间后,在其外罩、过滤网等部位上会积累大量灰尘、螨虫,甚至滋生霉菌。而开空调时,环境一般都是密闭的,这样空调内的灰尘就会通过出风口向室内传播。”

北京协和医学院基础学院免疫学系博士、助理研究员蔡孟华向记者介绍,“这些物质通过呼吸道进入人体后会诱发呼吸道反应,使人出现咳嗽、喘息等症状。”

蔡孟华提醒,长期不清洗空调还可能导致空调吹出来的风味道较大,进而引起头痛、头晕、神经衰弱等,对人体健康构成威胁。

另外,空调房里待久了,很多人会觉

得干燥,因此会用加湿器增加空气湿润度。殊不知,加湿器也有可能成为人们健康的“隐形杀手”。

“最近出现的新名词‘加湿性肺炎’,就是指因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士徐玉鹏解释道,加湿器及其储水箱若不定期清洗、换水,可能会滋

生细菌、真菌等微生物。处于水箱潮湿温暖的环境中,这些微生物会在短时间内迅速繁殖,并随着加湿器喷出的水雾在空气中弥散,其中一些致病菌会通过细小的水滴颗粒进入人的呼吸道和肺部,进而引起咳嗽、发热甚至呼吸困难等症状。

定期清洁空调以防危害健康

避免家用电器变“健康杀手”,需要对它们进行定期清洗。

蔡孟华表示,清洗空调不仅有利于防止空调导致的呼吸道疾病,还有利于提高空调的制冷、制热效率,延长其使用寿命。“一般来讲,空调每年清洗2次—3次最为合适。通常是夏天空调开机前清洗一次,空调开机中间时段清洗一次,夏天结束空调关机时清洗一次。”她说,“空

调的清洗应该包括空调机体外壳、过滤网、散热片,以及冷凝器和蒸发器等部件。”

蔡孟华补充道,在使用空调时切勿贪凉,一般空调温度调至26摄氏度—28摄氏度为宜;同时,要注意定时开窗通风,让空气有效流通,减少细菌感染的机会。

此外,加湿器也要定时清洗换水。

“加湿器应每天换水,每周清洗,以免细菌滋生,造成室内空气污染。”徐玉鹏表示,“加湿器不宜一直使用,最好不要持续使用超过2个—3个小时。”

对于纯净型加湿器,只需定期更换过滤网和蒸发器即可。对于超声波加湿器和电加热式加湿器,首先先用半干的纸巾或抹布将加湿器的机身清理干净。在外观清洗干净后即可清理加湿器

水箱。若加湿器进水口很小,可在水箱中放少量大米和水,拧上进水口的盖加以晃动。在晃动的过程中,大米与水箱内壁会产生强大的摩擦力,进而将水箱里的脏东西去除干净。最后是清理震荡片附近及水箱底部与主机水槽接口地方的水垢,可选择先用白醋将其溶解,然后用棉签擦拭掉。

据《科技日报》

专家:中老年人群避免“缠腰龙”困扰“防大于治”

即使身体健康,50岁以上人群患带状疱疹的风险仍会大幅增加。记者25日获悉,对于中老年人来说,避免带状疱疹困扰“防大于治”。

带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘——带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。因疱疹多发生在腰部,民间俗称“缠腰龙”“蛇盘疮”等,带状疱疹可导致剧烈疼痛和并发症。既有研究表明,大多数成人体内潜伏水痘——带状疱疹病毒。

当下正值全国第五个老年健康宣传

周,上海市东方医院皮肤科主治医师卢勇舟接受采访时指出,随着年龄增长,特别是50岁以上人群,人体免疫功能逐渐下降,对感染性疾病的抵御能力也降低。事实上,老年人、慢性病患者和免疫低下人群等都是带状疱疹的高风险人群。

据悉,带状疱疹一旦发病,患者身体单侧,如胸背部、颈部、头面部、腰部等会出现带状分布的皮疹。上海市东方医院皮肤科主治医师徐楠告诉记者,带状疱疹可能导致严重且持久的并发症,最常见的是带状疱疹后神经痛,会严重影响

患者及家属的生活质量。一些老年患者在罹患带状疱疹后甚至可能永久丧失自理能力。

目前,虽然带状疱疹的治疗方法包括抗病毒、镇痛、糖皮质激素等,但对带状疱疹后神经痛的疗效有限。卢勇舟直言,带状疱疹“防大于治”。据介绍,常见预防带状疱疹的方法包括:日常保证充足睡眠、均衡饮食、适度锻炼、避免过度疲劳等;同时,接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹发病的有效措施。

徐家汇社区卫生服务中心防保科负责人宋园园强调,中老年群体在接种带

状疱疹疫苗前应咨询专业医生,综合考虑疫苗对于年龄的限制、保护效力和相关接种禁忌。据悉,目前,市面上有两种技术路线的疫苗,包括减毒活疫苗和重组亚单位蛋白疫苗。宋园园表示,倘若接种疫苗后出现发烧等接种后反应,无需过度担心,一般这些症状都比较轻微,几天内便会消失;不良反应不等于疫苗不安全。

在采访中,多位专家均呼吁中老年群体尽早接种疫苗,以避免感染带状疱疹影响中老年群体的生活质量。

据中新网上海7月25日电

幸运购彩者喜中“说走就走II”主题即开票25万元

7月21日周五下午,体彩新乡分中心迎来一位年轻时尚的女士,说办理兑奖手续。经工作人员现场核验,该张10元面值的“说走就走II”主题即开票中得奖金25万元。

中奖店为新乡市4107110240实体店。据代销者贾女士讲,中奖者李女士(化姓)是位常客,经常下班路过店里刮几张即开票再回家。那天李女士进店,贾女士推荐当天刚到了一款即开新票。李女士直接要了,结果第一张就出了这张25万元大奖。

谈及中奖的感受,李女士说自己刮票时

还以为中了250元,旁边人说是25万元,她还不相信,还找代销者帮助确认奖金,结果真是25万元大奖。

说起奖金的用途,李女士说,这次中奖真是运气来了挡不住。这笔奖金准备先换个车,剩余奖金留着慢慢花。

目前此款“说走就走II”主题即开票还有刮出预埋符号“绚烂”送露营帐篷一个的活动,奖品数量有限,送完为止。大家快来新乡的任意体彩销售店体验吧。

(王佩云)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY