

家里有空调,这些老人为何频频中暑?

最近,“家里老人不肯开空调怎么办?”“老人总偷偷关空调怎么办?”等话题频上热搜。入夏以来,北京各医院接诊的中暑老年患者中,往往有不爱开空调的习惯。部分老年人认为,开空调既费电,又可能着风受凉。老年人夏天要不要开空调?如何正确使用空调?专家表示,老年人也需使用空调降温,以26摄氏度左右为宜,连续使用空调2至3小时建议开窗通风。



资料图片

体温高达39摄氏度 不开空调致中暑

6月底的一天,气温达到36摄氏度,77岁的闫先生在家中突然头晕目眩、恶心呕吐,随后意识模糊。家人立即拨打120急救电话,将他紧急送往朝阳医院。到达医院时,老人已出现明显的中暑反应,体温高达39摄氏度,并伴有脱水症状。

朝阳医院急诊医学中心迅速开通绿色通道。快速降温、补液、纠正电解质紊乱……经过医护人员近两小时的全力救治,闫先生的体温逐渐恢复正常,生命体征趋于平稳。

询问家属后,医生得知闫先生平日生活节俭。面对连日高温天气,尽管家中酷热难耐,为了省电,老人坚持不开空调,仅依靠电风扇和扇子降温。记者了解到,不爱开空调的老年

人并不在少数。近日,一则“家里老人不肯开空调怎么办”的话题登上热搜,评论量接近100万,网友普遍反映老人不爱开空调的主要原因是节约用电。

朝阳医院急诊医学中心副主任医师周海江表示,高温天气下,由于身体机能下降,老年人更容易发生中暑等热相关疾病。室内温度过高会导致老年人出汗过多,加速水分流失,可能进一步引发热射病、热衰竭和热痉挛。长时间高温暴露还可能增加患心血管疾病、中风的风险,得不偿失。

他建议,老年人在高温时段应尽量待在室内,并采取有效的防暑降温措施,例如使用空调,避免中暑的发生;同时,也要注意合理膳食,补充水分和电解质。

除了省电,老年人不喜欢开空调的另一个原因是怕冷。“空调的风不是自然风,吹得我浑身起鸡皮疙瘩。”69岁的蔡女士表示,她无法接受空调的“强劲”冷风,因此夏天极少使用空调。

“一些老年人把空调当做‘洪水猛兽’,坚决不用,反而容易出问题。”北京中医医院院长刘清泉表示,相较年轻人,老年人阳气衰退、气血虚衰,代谢功能降低,所以对高温不敏感,但这并不意味着高温不会对他们造成伤害。

刘清泉说,空调温度设置在26摄氏度左右为宜,老年人可根据体感不同稍作调整。适宜的温度对睡眠也十分重要,如果睡前感到闷热、或睡着后热醒,不仅影响睡眠质量,甚至可能导致慢性病突然发作。

连续吹空调12小时“空调病”找上门

不开空调容易中暑,而过度使用空调也会给老年人带来风险。最近,72岁的梅先生因为长时间开空调,出现头晕、关节酸痛、打喷嚏等一系列症状,被送往中日友好医院急诊科就诊。

梅先生的儿子介绍,由于连日高温,老人家中的空调几乎全天候运转。梅先生体型肥胖,难耐暑热,经常在封闭的空调房中一待就是一天,除了晚上关空调睡觉外,白天至少使用空调12小时以上。一天傍晚,梅先生突然感到身体乏力、头晕目眩,同时伴随轻微恶心症状。

于是,家人立即将老人送往中日友好医院急诊科。到达医院后,急诊科医生对老人进行了详细的问诊和检查。依据病史和症状表现,医生初步判断老人患上了“空调病”。

中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明表示,“空调病”或“空调综合征”并非一个严格的医学概念,而是指长时间处在空调环境中,出现的一系列与使用空调相关的健康问题。常见的症状包括喉咙干痒、咳嗽、呼吸困难、头晕头痛、打喷嚏、鼻塞、皮肤瘙痒、面神经麻痹(面瘫)等。

老年人免疫力较低,体温调节机制退化,是“空调病”的高危人群。老年人长时间处在空调低温环境中,更容易引起咳嗽、流涕、咽痛等呼吸道症状,还可能导致病毒性感冒或支气管炎,甚至可能引起肺炎。此外,如果受到空调冷气直吹刺激,还会引发全身肌肉、关节疼痛,合并腹泻、恶心等消化道症状。

预防“空调病”,首先是空调温度

不能设置过低,室内外温度差一般不宜过大;同时,要避免空调直吹,如果无法改变空调出风口,可以安装空调挡风板。

长时间使用空调,室内空气不易流通,使用空调5小时至6小时后,室内氧气含量明显降低,细菌含量也会增加,对呼吸道健康不利。张永明说,连续使用空调2小时至3小时后,建议室内开窗通风1次,每次通风10分钟至15分钟,保证室内空气新鲜。

“一些人晚上睡觉时喜欢整夜开空调,这很容易受凉感冒。”张永明建议,晚上睡觉时,可将空调设置为夜间模式或定时关闭。长时间待在空调房中,可以穿厚衣服或盖被子,避免关节、颈部、腰腹部受凉。

6年未清洗空调 感染军团菌住院

长期未使用的空调,如果未经清洗就直接使用,也存在健康隐患。北京市隆福医院呼吸内科副主任医师贾燕介绍,此前她曾接诊过一位74岁的患者张先生。一周内,他反复出现不明原因的发热、咳嗽、胸痛等症状,起初患者认为只是普通感冒,自行服用了感冒药,但症状并未得到缓解,反而逐渐加重,便来到隆福医院就诊。

经过一系列详细检查,贾燕发现张先生的肺部出现了炎症,并且在血液样本中检测出嗜肺军团菌,需要住院治疗。贾燕说,嗜肺军团菌广泛存在于自然界中,尤其是淡水和人工水域环境,如自来水、热水淋浴器、空调冷凝水等。嗜肺军团菌可在25摄氏度至42摄氏度之间繁殖,最适宜生长的

温度是35摄氏度。夏天,嗜肺军团菌极易滋生,特别是在空调管道中的冷凝水,更是嗜肺军团菌的“乐土”。

当空调长时间未清洗和消毒时,嗜肺军团菌会在空调内部大量繁殖。这类致病菌通过空调的送风系统进入周围环境中,随着空气流动被人体吸入,造成感染。感染嗜肺军团菌后,可能出现发热、寒战、咳嗽、呼吸困难等症状,严重者可能导致休克,甚至死亡。

听到贾燕的解释,张先生恍然大悟,原来,他家中的空调自6年前安装以来,除了擦拭过一两次滤网外,从未进行过深度清洗,每年开空调前也没有清洗的习惯。自己正是在开空调后不久出现了相关症状。

贾燕说,每平方米家用空调散热片上的细菌总数,可能高达16万个,其中包括嗜肺军团菌等多种病原微生物。每逢夏季使用空调前,要对空调进行全面清洗并消毒,包括过滤网、出风口、外壁、管道。老年人如果腿脚不便,可以请专业人士清洗消毒。她建议,每年清洗空调至少2次至3次,包括入夏使用空调前、使用过程中、使用结束后。

此外,在使用空调时,人们往往会关闭门窗,导致有限空间内的细菌含量越来越高,一旦存在有害细菌,吸入呼吸道可能诱发感染。贾燕建议,使用空调时定时开窗通风,保证室内空气新鲜,减轻细菌危害。

据北京日报客户端

经常口渴会导致疾病,喝水多多益善?尤其是夏天



并非如此

这种说法不够严谨。适量饮水,特别是在天气炎热的环境下,确实非常重要,但是饮水也不是简单的“多多益善”。具体来说,过多的水分摄入也可能导致水中毒,即体内的钠水平因稀释过度而危险地降低,这种情况虽罕见,但同样需要警惕。肾功能不好的人,或者在大量流汗之后,都不建议快速饮用大量的水,应把握好饮水节奏。好在,饮水过度危及健康的情况极少发生,也很容易避免。我们只需关注“口渴”的信号,渴了就喝即可。不过,当我们出现口渴的种种迹象时,可能已经轻度脱水,因此,也可以准备好适量的水,定时分几次喝完。根据《中国居民膳食指南》(2022)的建议,推荐男性每天饮水1700ml,女性每天饮水1500ml,分多次饮用即可,可随气温、运动剧烈程度等因素酌情调整。

据中国新闻网

香港医学机构发现脂肪肝可致乳腺癌恶化

香港大学(港大)7月8日公布,港大医学院中医药学院研究团队发现,非酒精性脂肪肝(俗称脂肪肝)患者的肝脏会过量分泌一种肝脏因子“成纤维细胞生长因子21(FGF21)”,或会加快乳腺癌肿瘤生长。

由港大医学院中医药学院首席讲师陈建萍领导的研究团队,率先从患有脂肪肝的小鼠肝脏中,筛选出过量表达并分泌的肝脏因子FGF21。促癌活性研究结果证实,过量补充外源性FGF21将显著加速小鼠乳腺肿瘤生长,而敲除FGF21基因则有助显著减弱脂肪肝诱发乳腺肿瘤生长。

临床研究指出,患脂肪肝的女性患乳腺癌的概率显著升高,揭示“肝乳轴”的存在,和女性肝脏健康对乳腺癌预防具有重要意义。

陈建萍表示,中医有“乳病从肝”理论,即强调肝脏养护对维护女性乳房健康的重要性,对治疗乳腺癌有积极作用。这项研究从动物和细胞层面解释了“肝乳轴”的科学性,也揭示传统中医理论的科学性,为临床应用“乳病从肝”的理论提供现代研究证据。

据中国新闻网