

# 炎炎夏日 谨防患上空调病

## 夏季四肢无力 警惕低钾血症

□邓如荣

都说“夏天的命是空调给的”，但夏天的许多病，也是空调带来的。我们在享受室内凉爽的同时，也需要警惕其中可能隐含的健康风险。人们通常将空调引起的不适或相关疾病都称为空调病。空调病是一个社会学诊断的病名，这种现象在高温季节尤为常见。

### 导致空调病的原因

首先，导致空调病的关键原因是温度的急剧变化。当从室外酷热的环境进入较低温度的室内时，这种突然的温度变化会导致皮肤毛孔迅速关闭，引起血管收缩和血压升高。身体的这些生理反应使得我们的循环系统和体温调节系统难以及时调整，进而引发不适症状。

其次，封闭环境带来的影响。空调的风口和散热片容易积灰尘、螨虫等，这些杂质和过敏原一旦随着空调风吹出来，而室内环境又封闭不透气时，就会对过敏性鼻炎、哮喘、过敏性皮肤病等患者造成严重的健康威胁。同时，在封闭的环境中，空气流通不畅、湿度和温度适宜，病原体也容易滋生和传播。

除此之外，长时间处于低温环境中也会对我们的免疫系统产生影响。当持续暴露在低温环境下，人体的免疫系统会受到抑制，免疫细胞的活性和功能会减弱，导致防御机制变得薄弱，从而更容易受到细菌和病毒的侵袭。此外，低温环境还可能导致血液循环变慢、新陈代谢减缓，从而进一步削弱免疫力。

### 空调病的症状有哪些

空调病的症状多种多样，常见的有头痛、过敏反应、肌肉和关节疼痛、疲劳等。这些症状因人而异，可能会在暴露于低温环境后逐渐出现。值得注意的是，长时间处于空调房间内会影响人体自身的适应和调节机制，从而加剧症状。

此外，空调如果不定期清洁，内部的过滤网和管道会积聚灰尘、霉菌和其他过敏原，这些微小颗粒随着冷风吹散在空气中，容易引发过敏性鼻炎、哮喘等疾病。

### 如何预防空调病

第一，合理调节温度。保持适宜的室内温度非常重要。在夏季，室内温度最好控制在26~28摄氏度，室内外温差最好在5摄氏度以内为宜，避免与室外温差过大。

第二，注意室内卫生，定时换气。及时清洁废弃物品，预防细菌等微生物滋生。定期开窗换气，促使新鲜空气进入室内，改善空气质量。

第三，适当增加湿度。在空调房间内使用加湿器，使室内湿度维持在40%~60%，减缓喉咙干燥等不适。

第四，控制空调使用时间。长时间连续使用空调容易造成身体适

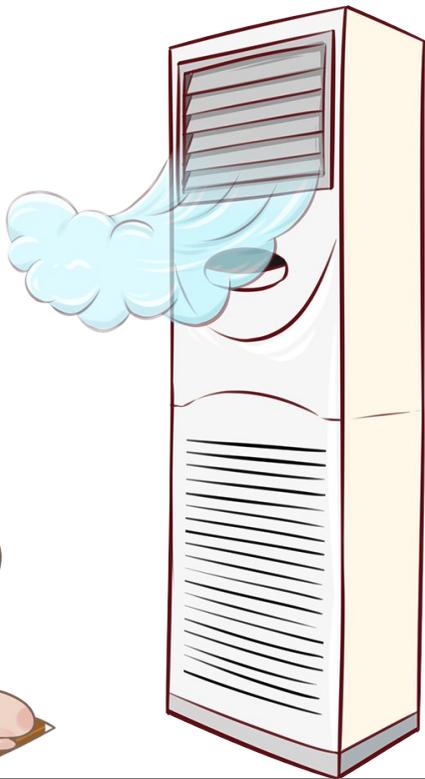
应不良，因此，每隔一段时间应关闭空调，让身体适应室外环境。

第五，科学补水。在空调房间内容易忽视水分摄取，应多喝水，保持身体水分平衡，减少身体的不适症状。

第六，适度运动。适当运动，保持身体的机能活跃，改善身体适应环境的能力。

第七，眼部护理。长时间使用空调容易使眼部感到疲劳和干涩，应适时闭目休息，也可以使用润眼液缓解不适。

(作者系重庆市九龙坡区二郎街道办事处社区卫生服务中心主治医师)



### 梁平:夏夜健身热

近年来，梁平区坚持生态优先、绿色发展，根据市民就近休闲健身需求，大力完善城市体育健身基础设施建设，提档升级城市绿道、体育公园、健身步道等，努力构建城市“15分钟健身圈”，更好地满足人民群众日益增长的体育健身需求，提升了群众的获得感、幸福感。

图为市民在梁平区双桂湖体育公园参加篮球比赛，享受夏日健身快乐。

通讯员 刘辉 摄

## 关注颈椎健康 享受舒适生活

□姚丽君 颜因

颈椎病对大家来说并不陌生。调查显示，50岁左右的人有25%患此病或正患此病，60岁左右达到50%，70岁左右则绝大部分患有此病。颈椎病年轻化趋势明显，已成为现代世界日益重要的社会和医学问题。

颈椎病是由颈部受寒、急慢性损伤、血管因素、咽喉部炎症、颈椎先天性椎管狭窄或其他因素等多种原因造成，影像学检查可表现为颈椎变直、颈

椎增生、椎间盘退变或突出等体征，从而压迫脊髓、血管、神经、食管等而出现各项症状。

国内通常将颈椎病分为颈型、神经根型、脊髓型、交感神经型、椎动脉型、食管型和混合型等七大类型。其中，颈型颈椎病、神经根型颈椎病在临床中最常见。

目前主要采用多种康复治疗手段的综合性疗法，如：中医特色治疗、物理因子治疗、牵引疗法及运动疗法等。

在日常生活中，该如何防治颈椎病

呢？首先，加强知己健康管理。我们需要对自己颈椎功能与疼痛程度进行评估，避免不良姿势，关注自身工作、学习及生活环境中对颈椎的不利因素。其次，睡眠枕的选用。选用符合自身颈椎曲度的枕头尤为重要。最后，注意颈椎保暖，进行适度体育锻炼，如打羽毛球、游泳等，坚持锻炼可起到较好的防治作用。另外，颈椎运动疗法值得推荐，但建议在医师、康复师指导下进行。

(作者单位：重庆医科大学附属北碚医院)

□林立群

进入盛夏，人体出汗增多，体内的电解质也随之流失。如果钾元素流失过多，就可能引起低钾血症。低钾血症会影响神经系统、消化系统的功能，引发肌无力、发作性瘫痪，还会引起食欲减退、恶心、腹胀、便秘等，甚至会诱发心律失常，引起心脏骤停。

那么，哪些原因会导致身体缺钾呢？

第一，夏季人们出汗多，钾排出量增加。在正常情况下，由汗液排出的钾的比例很低，约为3%，但因户外劳动或运动等原因大量出汗时，钾的排出量会明显增加。第二，夏季气温高，人们容易因饮食不洁出现腹泻、呕吐，造成机体大量脱水，引发电解质紊乱，导致钾大量流失。第三，炎炎夏日，很多人会没有食欲，加上机体消耗能量相对较多，导致钾过度排出且补充不足。第四，患有某些疾病或服用特定药物的人也容易出现钾的过量流失或分布异常。

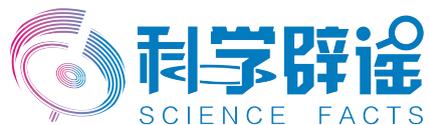
相对普通人而言，以下人群要格外注意补钾。

一是钾长期摄入不足的人，比如长时间禁食、节食、挑食、厌食者，以及恶性肿瘤患者。

二是出汗过多的人，包括因高温、运动或其他情况导致汗液过度分泌者。

三是消化道排出钾过多(如频繁呕吐、长期腹泻)者。

日常生活中，我们可以通过食物进行补充。香蕉是含钾丰富的水果，每100克香蕉中含钾约256毫克，比许多常见水果含量高。除了香蕉，能高效补钾的水果还有椰子、桂圆等。另外，榛子、开心果、腰果、葡萄干等干果类食品也富含钾元素。但如果缺钾导致的症状较严重时，应及时就医。



谣言：喝纯净水容易缺乏微量元素。

真相：该说法不正确。夸大了饮用水在人体吸收微量元素方面的影响。

纯净水指的是经过处理，去除了水中绝大多数杂质、微生物以及部分矿物质的水，但并非不含任何微量元素。此外，饮用纯净水并不会影响人体对微量元素的吸收，因为人体吸收微量元素途径众多，主要途径是饮食，如食用蔬菜、水果、肉类等，而不是依赖饮用水。

(来源：科学辟谣平台)