

天寒地冻 警惕“暖气病”卷土重来

通风、控温、补水“一个不能少”

随着集中供暖启动，“暖气病”又“卷土重来”。据了解，门窗紧闭导致空气流通不畅、干燥，会引起免疫功能和抵抗力下降，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”。合肥市一院呼吸内科主任医师李秀提醒，“暖气病”虽然不是疾病，但广大市民也不能掉以轻心，因为长时间待在“暖气房”，可能会引发一些疾病。

陈旭 记者 马冰璐

1. 呼吸系统疾病

症状:嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶等。

呼吸道如果持续长时间缺水，就会导致呼吸道黏膜的分泌物减少，灰尘、细菌等就会趁机附着在黏膜上，刺激喉部引发咳嗽，还容易引发上呼吸道感染，发生支气管炎、支气管哮喘等健康问题。

2. 心血管系统疾病

症状:心慌、胸闷、头晕眼花、血液黏度高、血压改变等。

心血管系统推动全身的血液循环，暖气过热“抢走”人体的水分，会导致血液黏稠度增高，引起血压下降及心绞痛等心血管健康问题。

3. 皮肤病

症状:容易干燥、瘙痒、出现皱纹等。

冬季人们的皮肤本来就容易出现干燥、瘙痒，如果“暖气房”内温度过高，就会加速皮肤水分的流失，使皮肤纤维失去韧性而断裂，进而引发一些皮肤病。

如何预防“暖气病”呢？李秀建议从开窗通

风、控制室内温度、补水3方面着手。

1. 开窗通风:一般早晚各开窗通风一次，注意避免对流风，每次开窗时间不少于30分钟。

2. 控制室内温度:应将室温保持在18℃至24℃之间，湿度50%至60%为宜。控制室内湿度，可以使用加湿器，或摆一盆水，同时在室内多养些绿色植物。此外，供暖后应该每天擦拭家具、地板上的灰尘。

3. 补水:在温暖的室内要注意多喝水，每天需要饮用1.5~2升水，才能保证人体不缺水。可多吃些富含水分的水果，如苹果、梨、香蕉、橘子、葡萄等。还可以多吃一些湿润并具有温热性质的食品，如芝麻、萝卜、蕃茄、豆腐、银耳、西红柿、黄瓜等。

温馨提示

加湿器不是所有人都适用，老人、儿童、关节炎、糖尿病患者以及患有慢性肺部疾病的人群要慎用；加湿器也不宜长时间使用，每次使用时间不宜超过半小时；加湿器需要每周定期清洗，避免滋生细菌引发疾病。



当“夕阳红” 遭遇“黄昏散”

专家：老人切勿冲动，要三思而后行

▷ 02版

坚果好吃不能贪 5种情况不吃坚果

▷ 06版

他被称作“布衣将军” 不按常理出牌的冯玉祥

▷ 08版