

# 空调病重在于防 老人、儿童和妇女是易感人群

三伏天是空调病的高发期。安徽省针灸医院专家李飞表示,在进入三伏天后,由于温度较高,这时候家家户户都会开着空调。有些家庭甚至一天24小时不关空调,这就很容易导致空调病盛行。

□ 姜天鑫 王津淼 记者 马冰璐 文/图

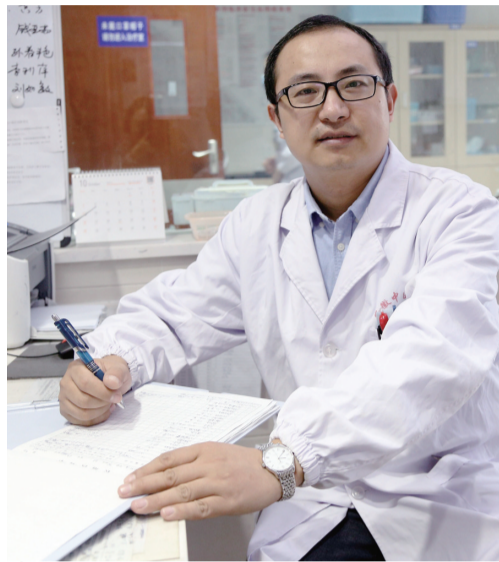
## 老人、儿童和妇女是易感人群

医学上并没有“空调病”这个疾病,这是一个社会学诊断的病名,通常凡是与空调有关或空调引起的相关疾病,即:长期处在空调环境中而出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状就能称之为“空调病”。老人、儿童和妇女是其易感人群。对于人体呼吸道、关节肌肉、神经系统,常常受累。

李飞介绍,其具体发病原因包括:空气干燥、微生物滋生、过冷的刺激等。空调病的主要症状因各人的适应能力不同而有差异,可出现发热、畏冷不适、疲乏无力、身体紧缩感、麻木感、头晕、头痛、皮肤发干发紧、皮肤过敏等症状。累及呼吸道可引起咳嗽、打喷嚏、流涕等类似感冒的症状,严重者合并细菌感染,可引起下呼吸道感染,如肺炎。胃肠道受累可表现为厌食、腹痛、腹泻、恶心呕吐等。肌肉关节受凉,导致腰、背、关节疼,关节僵硬,曲伸不利,肌肉酸痛等。面神经炎、皮肤局部末梢神经炎也是空调病的常见症状,严重的还可引起口眼歪斜。女性易引起月经不调、痛经等。

## 空调致病的诱因为“风”和“寒”

中医认为:空调致病的诱因为“风”和“寒”。初起以风寒犯表为多见,继而发展为外寒里热、脾胃湿滞和中焦湿热等证。李飞指出,风寒袭肺诱发的“空调病”的主要症状有:咳声重浊、喉痒、咯痰稀薄色白,常伴鼻塞、流涕、头痛、肢体酸楚、恶寒发热、无汗等表证,舌苔薄白、脉浮或浮紧。中医一般用疏风散寒,宣肺止咳的方法来治疗。外寒内热证的表现主要体现为怕冷、偶尔有头痛鼻塞等感冒症状、口干、烦躁、小便黄等。在中医上治疗以解表清热为主。这个情况可以服用中药汤剂大青龙汤来进行治疗,注意保暖,避免食用辛辣寒凉的食物。脾虚湿滞证,指久病后或饮食不节,致脾气血亏虚,运化失司,湿浊内生,而导致湿邪或蕴于肌肤,诱发皮疹、脓疱,或脾胃运化为水湿所困,而导致气血生成不足,水湿内停,而出现面目及肌肤淡黄、舌质淡、苔黄、脉濡细一类病证。治疗宜健脾利湿,常取药材包括白术、茯苓、黄芪、甘草等。脾胃湿热,亦称中焦湿热,是指湿热蕴结脾胃,脾胃运化受阻,可见全身湿热症状的病理变化。它涉及消化、肿瘤、泌尿等多个系统的多种疾病,而消化系统疾病更为常见,如慢性胃炎、反流



**名医简介:**李飞:副主任医师,硕士研究生导师,安徽省第十批学术和技术带头人后备人选,安徽省卫生计生委第五周期学术技术带头人(青年领军人才),安徽省“十二五”中医临床学术和技术带头人培养对象(第二层次),全国老中医药专家学术经验继承人。擅长针灸结合现代康复技术治疗神经系统疾病和痛症,如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

性食管炎、胃或十二指肠溃疡、胃炎、慢性乙肝、肝硬化、脂肪肝、胆石症、胆囊息肉等。治疗宜清热化湿,理气和中。

## 空调病防大于治

李飞建议,空调病对于人体健康危害是逐渐产生的,但其又是完全可以预防的疾病,防大于治。

空调消暑的时候注意以下几个方面:1.在使用空调的房间里不要待得时间过长,每天应定时关闭空调打开窗户,增加换气。2.合理地调整室内温差,室内外温差以不超过5~8℃为宜,室内温度不低于26℃,相对湿度40~60%。3.长期在空调室内者,要保证每天有一定的室外活动时间,多喝水,加速体内新陈代谢。4.不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,注意颈椎、膝关节等部位的保暖。5.空调密闭环境尤其要严禁室内抽烟。注意室内卫生,定期使用消毒剂杀灭与防止微生物的滋生。定期清洗空调。

## 健康提醒

# 这三大防晒“死角”莫忽略

星报讯(记者 马冰璐)一提防晒,很多人往往重视脸部和暴露在外的皮肤,却忽略了一些“死角”。其实,这些“死角”的防晒同样重要。

## 死角一: 头发

头发也要防晒?没错!头发被晒后,毛发表面的毛鳞片会受损,导致毛皮质裸露,头发角蛋白中的水分丢失,从而使得发丝毛糙、干枯分叉、失色,造成秀发的枯黄、脆弱、易断等。

**防晒利器:**帽子、遮阳伞,这些都可以很好地防止头发被晒伤。

## 死角二: 眼睛

眼睛的防护也常常被忽略,研究发现,紫外线可

导致许多急、慢性眼病。外出时需佩戴太阳镜,保护眼睛不被紫外线伤害。阴天的情况下,紫外线对眼睛也有一定的伤害。外出前可查看当天的紫外线级别,决定是否佩戴太阳镜。

**防晒利器:**防UV功能的镜片,一般正规眼镜店都会有检测太阳镜抵抗紫外线能力的仪器。

## 死角三: 脚背

现在越来越多的小伙伴,春天气温稍高些就忍不住“秀脚蹩”,甚至穿上夏天的凉鞋,对于双脚的防晒极少有人重视。如果未能有效防晒,时间一长,脚背容易留下难看的黑印。

**防晒利器:**防晒霜、丝袜,尽量避免脚背不设防地露在烈日下。

## 健康资讯

### 男子胸椎出问题 双腿麻木不能动

星报讯(孙一松 戴睿 记者 马冰璐) 广德的李大叔双腿逐渐麻木直至呈现瘫痪状态,到医院检查发现,问题竟然是出在胸椎上。昨日,记者从安医大二附院获悉,该院运用一项国内前沿技术,成功地为一名因胸椎脊髓受到压迫导致下肢瘫痪的患者进行手术,手术后经过数月恢复,患者已经能够顺畅地自主行走。据悉,这项技术已为我省200多名脊柱疾病患者带来福音,居于全国领先地位。

李大叔是一位地道的庄稼汉,也是驾驶农用车的好手。半年前,李大叔驾驶农用车时开始觉得不太对劲,“脚下总是没力气,车也不敢开了。”据李大叔介绍,后来他还开始感觉腿冷、发麻、疼痛。在当地医院治疗一段时间后,病情继续恶化。今年3月,李大叔辗转来到安医大二附院寻求医治,此时他连自己用脚穿鞋这一个简单动作都无法完成,已呈现下肢瘫痪症状。

“检查诊断,患者患上了胸椎黄韧带增厚症,继发胸椎管狭窄,脊髓受到压迫。”安医大二附院脊柱外科主任医师田大胜博士查实患者病情后,决定使用当前最前沿的单边双通道脊柱内镜技术为他解除痛苦。单边双通道脊柱内镜技术(UBE),是一种新型的脊柱内镜技术,相对于创伤较大的传统开放手术,UBE技术仅仅使用3个微小切口对骨化的黄韧带进行切除,就可以解决患者的脊髓压迫问题。经过充分的术前准备,医生在脊柱内镜下为李大叔成功实施了手术。手术后,李大叔下肢的麻木及无力感开始逐渐减轻。

## 5岁男童将橡皮擦塞进耳朵

星报讯(高瞻 付艳 记者 马冰璐) 合肥一名5岁男童将橡皮擦塞进耳朵,险酿大祸。昨日,安医大四附院医生提醒,一旦出现类似情况,请立即就诊不要自行处理。

浩浩在上课的时候把一小块橡皮塞进了耳朵眼里取不出来了。就诊后,医生费了九牛二虎之力将橡皮擦取出,再次检查外耳道发现没有异物残留,鼓膜没有损伤。无独有偶,7月29日,一个七岁男童,也因为外耳道异物,在全麻手术下取出。

医生介绍,日常生活中,经常可见各类耳道异物患者,医生时常从患者耳朵内掏出诸如耳垢、昆虫、笔筒、弹珠、珍珠等花样繁多的异物。较大异物可引起听力障碍、耳鸣、耳痛、反射性咳嗽等,触及鼓膜可发生头晕,甚至堵塞耳道、影响听力、继发外耳道炎、中耳炎。

医生提醒,一旦出现类似情况,请立即就诊不要自行处理,以免导致异物越陷越深,或者异物肿胀后诱发感染,导致更多的并发症,比如外耳道损伤,甚至鼓膜穿孔。

## 安全用药

问:发现药品刚刚过期几天,是不是可以继续吃?

答:药品有效期是指药品在规定的储藏条件下,质量能够符合规定的期限。药品的有效期是根据稳定性试验研究结果确定的。因此,对于过期的药品,不建议继续使用,主要原因有以下两点:

药品的安全性无法保障,药品超过有效期,就不能再保证有效成分的稳定性,可能会出现变质,发生化学反应生成其他不明结构的化学物质,而这些化学物质可能会对身体产生危害。例如,维生素C在空气中放置时间过长,容易被氧化,而氧化后的维生素C对人体有害。

疗效下降,药品过期后有效成分的含量会降低,如果按照原本的剂量服药,就会造成用药量不足,导致疗效下降甚至治疗失败。例如阿司匹林过期后容易分解为水杨酸,水杨酸不仅无抗血小板作用,对胃肠道的刺激性大于阿司匹林,而且还可能导致听力下降。

因此,即使是刚刚过期的药品,出于安全性和有效性的考虑,也不建议大家继续使用。□ 石跃新 记者 王玮玮