

2025年7月29日

星期二

第3205期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线：

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



百名中小學生变身“急救小勇士”

7月26日上午，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）第十三届“生命守护‘救’在少年”暑期中小學生急救知识夏令营活动圆满举行。活动现场，近百名中小學生变身“急救小勇士”，他们通过系统培训，全面学习应对暑期高发意外伤害的实用急救知识。图为医护人员指导孩子们掌握异物卡喉时的海姆立克急救技巧。

通讯员 秦璐 摄影报道

空调房里切莫“爽”过头 当心“隐形杀手”偷走健康

本报记者 郭芝桃 严德赢 实习生 陈思逸 向佳欣

三伏天，高温难耐，走入室内喝一杯冰水，享受着空调带来的阵阵清凉，怎一个“爽”字了得。然而，既要靠空调“续命”，也要防空调“致病”。长时间待在空调房中，人体可能会出现鼻塞、头昏、耳鸣等症状。

专家解释，发生这种情况，很可能是患上了“空调病”，除此，密闭的房间环境导致空气不流通，还可能给人体带来其它隐患。

充斥室内的“隐形杀手”

作为上班族，市民聂女士这段时间每天都会长时间待在空调房中。

“办公区人数多，每天待在室内的时间达10小时，除午餐时间外基本不出办公楼。”聂女士说。上周五开始，她感觉有些头晕乏力，还频繁鼻塞、咳嗽，起初以为是普通感冒，可吃了药也不见好转。后来去医院就诊才得知是空调吹多了，很有可能得了“空调病”。

记者了解到，“空调病”并非

医学术语，而是指长时间处于空调环境中出现的一系列不适症状的统称。常见症状包括头晕、乏力、嗜睡、注意力不集中、鼻塞流涕、喉咙干痒、咳嗽、眼睛干涩、皮肤干燥等，甚至可能诱发呼吸道感染或加重原有不适。

全国政协委员、湖南中医药大学教授、博士生导师、湖南医药学院校长何清湖教授指出，中医讲究“清气养人”之理，良好的空气环境利于清气入肺，可以调节生理机能，提高免疫力，促进血氧输送、吸收和利用。

而空气质量的下降正是导致“空调病”的重要因素。

湖南省中西医结合医院副院长、心血管科学科带头人肖长江表示，不通风的空调房内，通常有这些“隐形杀手”：一是有害气体，如装修材料、家具释放的甲醛、苯等有害气体，日常活动产生的二氧化碳，在密闭空间内逐渐累积，影响人体健康；二是室内病菌滋生蔓延，空调长期未清洁，

内部易滋生细菌、霉菌、尘螨等，随着空调风扩散，引发呼吸道、皮肤等感染。如果久待密闭的室内，就容易导致“空调病”。

危害广泛 老人儿童都是易感人群

家住岳麓区的刘女士今年72岁了，每年夏季，她家里的空调基本没停过。

“我特别怕热，每年夏天都是我最难熬的时候，空调温度一般都在22℃。”刘女士说。今年一进6月份，她家的空调就开始忙碌起来了。刚开始的时候，她并没觉得身体有什么不适，可空调吹了半个多月后，她便出现了咳嗽等症状，过了几天后，连精神状态也不太好了。家人赶紧送她去了医院，胸部CT显示，刘女士的左肺已出现大面积白色影像，几乎占据一半肺部。经过检测，最终确认是嗜肺军团菌肺炎。经治疗，刘女士疾病得到缓解。

记者了解到，在家庭中，老人、

儿童等身体免疫力偏弱的人群，容易成为“空调病”的易感人群。

中南大学湘雅医院呼吸与危重症医学科主任潘频华提醒，空调房内外温度相差非常大，外部环境的冷热骤变很容易降低人体抵抗力，加重咽喉炎、支气管炎等疾病。而长时间未经内部清洗的空调，在不通风的环境里，还可能隐藏支原体、军团菌等病菌，引起人体感染。

潘频华举例，支原体、衣原体病菌可能引发冠心病，而嗜肺军团菌的感染会加大结核病发生的风险。对于老年人而言，感染军团菌肺炎，疾病的进展会非常之快，极有可能导致重症肺炎。

除凶猛的疾病隐患，不通风的房间，还可能会悄悄“偷走”人们的睡眠。

“清新的空气会缓解人们的心理压力，空气中的某些分子会促进大脑分泌褪黑素，改善人们的睡眠。”湖南省第二人民医院睡眠障碍与神经科主任曾宪祥提到，当房间内空气不通畅时，二氧化碳的含量会增高，空气变得“浑浊”，人们的睡眠质量随之受到影响，甚至导致失眠。曾宪祥建议，夜晚入睡前可先开窗让房间通风一会儿，如在室内开空调睡觉，房门与窗户还可适当留一点缝隙。

科学使用空调， 远离“空调病”困扰

享受空调清凉的同时，如何避免其带来的健康隐患？专家们给出了实用的建议。

保持空调清洁：家中的空调最好每个月拆开来洗一洗空调机滤网上的粉尘污垢和病菌。每年夏季高频使用空调之前，可以请专业人士对空调进行消毒清洁，既能避免病菌对人体的危害，也能降低能耗提高空调制冷效率。

合理设置空调温度：避免将空调温度设置得过低，一般建议室内外温差不超过5℃，室温以不低于26℃为宜，以免人体因温差过大而难以适应，引发空调病。

适当使用加湿器：空调房间内往往比较干燥，可以适当使用加湿器，保持室内湿度在适宜范围内，避免人体因空气干燥而感到不适。

注意个人保暖：在使用空调时，应注意个人保暖，特别是老人、儿童和体弱者，避免长时间暴露在冷风下，以免引发感冒等疾病。

值得注意的是，家中有哮喘史、过敏性鼻炎等疾病的患者，要持续规律用药，注意日常观察，让病情得到有效控制是重中之重，空调温度设置尽量不要超过26℃。

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑：田雄狮 湘广发登第0035号

订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二出版 全年订价：168元 零售价：4.00元 印刷：湖南日报印务中心