

# 炎炎夏日,如何预防空调病?

“是时三伏天,天气热如汤。”7月15日正式入伏,今年的“三伏”有40天。从2015年至2024年,已连续10年“三伏”都是40天。气温高,湿度大,哪些疾病容易发生?一起来看看。

## 1

### 空调「吹」出的病

三四十摄氏度的高温天气里,抱着冰镇大西瓜,在空调房待上一天,一分一秒都不想离开……在很多人心目中,这才是夏天正确的“打开方式”。但是,我们也要意识到,在享受空调带来凉爽的同时,“空调病”也潜伏在我们身边,可能给健康带来威胁。

“空调病”其实并不是一个医学上的名称,而是大家俗称的疾病名称,泛指由空调引发的疾病。人们在封闭的空调环境下工作、学习时,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力等症状,多见于老人、儿童及妇女。

“空调病”的主要症状因人的身体状况不同而有差异。长期处于相对低温的房间内,全身汗腺分泌会减少,一般表现为容易疲劳、肩颈痛、手脚畏冷、容易感冒、体质下降、过敏等,有时还会出现浑身发紧、手脚冰凉、腰酸背痛、腹痛、腹泻等症状。

## 2

### 空调病是怎么产生的?

造成“空调病”的原因有很多。首先是过冷刺激,从温度很高的室外进入开着空调的室内,人体会感觉很舒服。但是体内的神经系统承受不了过大的温差,这会导致它们无法正常行使功能,从而导致流鼻涕、鼻塞、关节痛等症状。

其次,长时间开空调,空气湿度较低,人体水分蒸发较快,如果不及时补充水分,会感觉到喉咙不舒服,这也是为什么在夏天的早晨有人一醒来就要找水喝的原因之一。

空调房间往往都是紧闭门窗,这样会造成房间内空气不流通。而空气不流通容易导致病原菌滋生,引发多种呼吸道疾病,比如感冒、肺结核等等。就空调本身来说,内部容易积攒灰尘、螨虫,一旦它们随空调风吹出来,在室内封闭环境下,对有过过敏性鼻炎、哮喘、过敏性皮肤病的人来说是很大的健康隐患。



## 空调病因何而起?

**1. 室内外温差太大: 空调温度太低,又频繁出入室内外,人体无法快速调节,很容易出现呼吸道、肠胃、四肢关节及神经方面的不适。**

**2. 室内空气太干燥: 空调在制冷时,会产生大量的冷凝水,使室内的空气变得越来越干燥。长期处于这样的环境,人的皮肤、鼻粘膜、气管粘膜会丢失水分,导致功能紊乱,各种病毒、细菌就会趁虚而入。**



**3. 空气流动太差: 空调房间往往都是紧闭门窗,容易导致病原菌滋生。**



制图 王思棋

## 3

### 如何预防空调病?

担心冷气吹着凉感冒,夜里睡觉时一边开着空调,一边盖着厚棉被,这样就可以防止“空调病”吗?事实上这是一个典型误区,人体呼吸道是脆弱的,盖被子只能保暖,不能阻止冷气从呼吸道进入人体。这么做一觉醒来还是会口鼻发干,有患病风险。所以睡觉时,空调温度应尽量调至27°C,如果夜晚温度不高,也可以打开窗户靠自然风入睡。

在空调温度上,正常成年人可以把温度控制在26°C左右;有老年人和孩子的室温保持在26°C-28°C为宜,室内外温度相差5°C比较合适。从空调房内出去前半小时,最好先关上空调缓一缓,不要直接从低温环境进入高温环境中。如果家中有关节炎、糖尿病、痛风等疾病患者,最好在医生指导下使用空调,避免温度过低,加重病情。

同时,空调开启的时间不宜过长,要经常开窗换气,保持室内空气流通;大汗淋漓时不要立即进入空调房间,更不要图一时痛快站在空调风口,尤其要避免空调直接吹向颈部。还要及时清洗空调上的过滤器,防止病原微生物在过滤器上繁殖生长,给人体带来危害。

气温升高、湿度变大,在室内容易患空调病,而在户外容易出现中暑。中暑身体会有什么反应?头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等都会找上门。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病患者、户外工作人员,特别是在高温环境下工作的人员。

如何预防中暑?我们可以采取以下措施:尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出;白天外出时,采取防晒、降温措施,比如戴遮阳帽、喷雾降温等;如果运动量较大时,可少量多次喝淡盐水或运动饮料,补充体内流失的电解质。

如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状,应及时到阴凉处休息,补水降温。特别注意,如症状无缓解或加重,应立即就医。

华西都市报-封面新闻记者 车家竹 综合中国医药报、国家卫健委官网