

■ 天府早报记者 段祯 实习生 张军

出门五分钟,流汗两小时。在这样的三伏天里,不少人直呼必须靠空调来“救命”。不过与此同时,部分市民却因过度贪凉而出现了发烧、感冒的症状,患上了“空调病”。成都市第二人民医院急诊科主任李和莅接受记者采访时表示,近期急诊患者中,三分之一至二分之一的人患病与天气有关;“空调病”的患者中,以户外工作人群、上班族居多。

空调房里呆久了 “空调病”找上身

近期急诊患者病因近半与天气有关,医生提醒勤开窗通气



吹遭了 空调风扇对着吹 出现发烧等症状

连续的酷热,让人只想往空调房里钻。成都市民向先生最近常去游戏厅里蹭凉,专注在游戏世界里,一天的时间不知不觉就这么过去了,“玩游戏的人都能体会,在玩游戏时觉得畅快淋漓,有时一把游戏结束后,身上还微微有些冒汗。”向先生称,“休息的时候,我喜欢对着空调吹一吹,然后接着玩。”

晚上回到家,向先生也要第一时间打开空调,将温度设定在23℃。前晚,他觉得有些凉,于是关了空调,打开风扇,“头对着风扇吹,结果不小心睡着了。”几天的贪凉加上顶着风

扇吹了一晚,向先生第二天早上起来就出现了流鼻涕、发烧等症状。医生诊断,向先生这是患上了“空调病”。

炎炎夏日,和向先生一样“吹”遭的市民不少。市民冯女士最近咳嗽、打喷嚏、喉咙红肿。冯女士工作需要坐班,办公室里一直开着空调,坐久了还有些微凉;午饭时间外出,一出办公大楼则顿感热浪扑面,“冷飕飕的皮肤好像立刻被激活,”冯女士说,“这样一冷一热确实让人感觉很不舒服,一不小心就感冒,但是这么热的天,没有空调没法过,对我而言,晚上不开空调根本睡不着。”

巧应对 进房间勿马上开空调 注意定时通风换气

成都市第二人民医院急诊科主任李和莅表示,近期来医院急诊科就诊的患者中,一是以高热、发烧、咳嗽、喉咙痛等呼吸道疾病多见,二是出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠反应的患者较多。每年夏季都有市民因使用空调而产生发热、感冒、流鼻涕、头晕等症状,患上大家常说的“空调病”。

预防因空调导致的不适,并不是让大家不用空调,而是要学会科学适度地使用空调。李和莅建议,夏季空调温度在26℃最佳,室内外的温差最好不要过大。“刚进房间不要马上开空调,因为这时毛孔完全打开,也来不及闭合,如果这

时开空调会让体温急速下降,容易引发身体不适。”

与此同时,要注意给室内定时通风换气,保证室内空气流通,中午尽量减少外出。“出行建议带上遮阳伞,挡住阳光对皮肤的直接照射,不管是男士还是女士,都可以涂点防晒霜,这样可以有效地减少紫外线;公共场所,人多空气不易流通,应减少逗留时间。尤其是户外工作者,出汗多造成身体水分缺失,要注意多喝水,及时补充水分。”值得注意的是,空调长时间不清洗将会有很多灰尘、细菌、病毒,一经使用,这些都会被吸入人体,极易导致生病。

预防“空调病”>>>



清洗空调

空调长时间不清洗会有很多灰尘、细菌、病毒,一经使用,这些都会被吸入人体,导致生病



正确使用

进房间不要马上开空调,因为这时毛孔完全打开,开空调会让体温急速下降,易引发身体不适;空调温度26℃最佳,室内外温差最好不要过大



注意通风

注意给室内通风换气,保证室内空气流通,通常开机1~3小时后关机,然后打开窗户将室内空气排出;中午尽量减少外出



注意防晒

出行建议带上遮阳伞,挡住阳光对皮肤的直接照射,不管是男士还是女士,可以涂点防晒霜,这样可以有效地减少紫外线



及时补水

多喝开水可以对抗空调房中空气干燥的情况,特别是户外工作者注意多喝水,及时补充水分

近期患者特点

以高热、发烧、咳嗽、喉咙痛等呼吸道疾病多见

出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠反应的患者较多

什么是“空调病”?

指长时间在空调环境下工作学习的人,因空间相对密闭,空气不流通,致使微生物容易滋生,且室内外温差较大,机体适应不良,而出现各种身体不适。又称为“空调综合征”。不管是老人、小孩,还是年轻人,都是有可能得空调病的。

为什么会得“空调病”?

- 1 空气干燥
- 2 微生物容易滋生
- 3 室内外温差较大,机体适应不良

“空调病”有哪些表现?

呼吸道症状,如鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等

身体突然发热、怕冷、全身乏力

长时间在空调室内呆着,出现头晕脑胀的情况,记忆力下降,甚至大脑总处于疲劳状态

容易过敏
一直对着空调的出风口,还有可能出现面瘫、关节痛、腰椎疾病等

链接

夏季 还要注意这些病

1 肠道疾病

夏季,肠胃病患者增加。有些市民觉得把食物放在冰箱里就不容易坏,其实冰箱里有很多细菌,有些老年人舍不得扔掉冰箱里的剩饭剩菜,吃

了之后就引发肠胃炎;天气热,食物容易变质,再加上饮食不规律,肠道很容易生病。而一些年轻人酷爱冷饮,给肠胃带来巨大刺激,也易诱发疾病。

2 外伤

年轻人喜欢晚上烧烤宵夜时伴着冰镇啤酒,一时间很爽快,但喝酒、热

夜加上天气热、人易烦躁,容易引起酒后情绪激动,引发纠纷造成外伤。

3 警惕热射病

持续的高温晴热天气下,动辄取人性命的热射病究竟是怎么回事?

中暑属于急性热致疾患,可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。而重症中暑又依程度不同分为热痉挛、热衰竭和热射病。

热射病可分为劳力性和非劳力性两种。劳力性热射病通常伴有运动性横纹肌溶解,在高温条件下进行剧烈体力活动时容易发病,造成急性肝肾功能衰竭,甚至死亡。非劳力性热射病的主要表现是高热无汗、严重神经系统和心血管系统功能障碍、肺水肿、脑水肿,临床上以高热、昏迷为主要症

状,是中暑最严重的一种类型,如得不到及时救治,死亡率高达40%~50%通常在发病后24小时左右死亡,高危人群主要是老年人。

如果发现有人在高温下发烧昏迷,应立即将此人抬放至通风阴凉处,浇凉水敷冰块等以降低昏迷者的体温,并持续监测其体温变化,高烧40度左右持续不降的,要马上送到医院治疗。

如在高温条件下进行剧烈运动,要科学合理地安排,循序渐进,热适应训练一般要持续2周左右,切忌猛然间大运动量剧烈活动,以免发生危险。

成都电网负荷创历史新高

早报讯(见习记者 万梦瑶)7月27日,成都电网供电负荷持续攀升,据国网成都供电公司电力调度控制中心数据显示,截至27日15时07分,成都电网用电负荷达到1123万千瓦,创下历史新高(原纪录是1103.9万千瓦),同时巴中、广安、南充、自贡、天府新区、广元泸州等地电网均在当天创下

当地用电负荷的新高。国网四川电力正在采取多种举措保障全省供电。

成都供电公司呼吁在夏季用电高峰节约用电,在高峰时段使用空调时,将温度设置为不低于26℃。若发生停电,可拨打24小时电力服务热线95598进行咨询和故障报修。

双流地税稳步推进“微党校”建设

作为双流区“微党校”示范点,今年以来,双流地税以对标管理为手段,扎实推进“微党校”教育标准化建设。

首先,对标规范,建章立制。双流地税严格按照《2014—2018年全国党员教育培训工作规划》和省、市、区有关意见,结合实际,制定区局《“微党校”建设制度汇编》,搭建“微党校”校务管理体系,为“微党校”正常运转奠定基础。

其次,对标优秀,建设阵地。该局深入大邑芙蓉社区、四川大邑经济开发区等四家“微党校”示

范点位学习先进经验,按照“八有”标准扎实建设教育培训室、党团活动室、实训基地等学习阵地,规范设施设备软硬件配套。

再次,对标一流,建设师资。探索建立“本土核心师资+领域专业讲师+党员教育服务志愿者”的微党校师资构成模式,在全局范围内开展“微党校”师资赛课,不断充实师资库。积极探索市级“示范党课”、区级“特色党课”、基层“微党课”,形成常态长效的“固定党课”,为全局党员提供全方位教育培训。
(冷宏伟)