

健康热 JIANKANGREFENG

健康潮 JIANKANGCHAO

空调巧用 远离疾病

本报记者 陈晶

近日, 37岁的李先生因长期未清洗空调, 致肺部感染吹进ICU的新闻, 引起众网友的纷纷热议。该男子在吹了许久没用的空调后, 出现高热、咳嗽、呼吸困难、全身乏力等症状, 随后就医被确诊为军团菌肺炎, 被送入重症监护室抢救治疗。那么, 长期不清洗的空调到底有多危险? 又该如何预防“空调病”?

长期未清洗的空调容易被军团菌盯上

夏日炎炎, 外面被热浪包围, 分分钟都不想出门, 相信很多人都开启了度夏的标配模式: 空调+冷饮。不过, 在开空调之前, 你家的空调清洗了吗?

根据国家家用电器商业协会2017年发布的《智能自清洁空调行业白皮书》显示, 有超过3成的用户从来不清洗空调。曾经, 某卫视一档节目测过一户人家没有清洗过的空调、马桶和抹布的细菌数量, 结果发现: 空调散热片的细菌含量竟然是马桶的60倍, 抹布的10倍! 也就是说, 没有清洗过的空调, 比生活中的马桶和抹布上的细菌还要多。更重要的是, 在空调散热片中还检出了金黄色葡萄球菌、军团菌等十几种致病菌。

“军团菌是一种需氧性的革兰氏阴性杆菌, 大自然中广泛存在于河流和湖泊等天然水源、土壤等潮湿环境中, 同时也可以在冷热水管道等人工造水系统中繁殖。”南部战区疾病预防控制中心主治医师田靖介绍, 军团菌感染首次暴发于1976年美国费城退伍军人大会, 一旦感染通常为重症, 50%的患者需要进入重症监护室进行治疗, 病死率可高达30%。而空调系统、淋浴喷头等都是它大量繁殖的“温床”。尤其是空调系统, 如果长期未清洗, 很容易被军团菌盯上。

原来, 中央空调中的空调冷却水系统具有适宜的水温和大量的有机物, 为军团菌生长提供合适的环境和营养物质。“因此, 90%的军团菌容易藏匿于空调冷却水系统中沉积物累积所形成的微生态环境中, 形成含有生物被膜的细菌群体, 附着式生长。而在家用立式或者壁挂式空调中, 过滤网和散热片是最适宜军团菌生长的理想生存环境和潜在传播源。在空调送风的过程中, 军团菌可以通过气溶胶的形式散布到空气中, 被人体吸入后致病, 产生一系列非典型肺炎症状。因此, 大部分感染军团菌的人群也都是因为吹了这样的空调中招的。”田靖说。



军团菌的分离培养是诊断金标准

“通常情况下, 一旦感染军团菌, 发病就比较严重, 如容易引起病死率约15%的重症肺炎。”成都市第五人民医院副主任医师刘晓表示。

“军团菌感染的主要临床症状是造成肺部病变, 但也能造成消化系统、泌尿系统、肌肉系统和神经系统等多器官的损伤, 因此增加了军团菌诊断的难度。临床上, 军团菌的分离培养是诊断军团菌感染的金标准。”田靖介绍, 常用治疗军团菌感染的药物有喹诺酮类、大环内酯类、多西环素、替加环素、复方新诺明和利福平等。快速检测、合理用药, 可有效抑制耐药菌株产生, 治疗疗程不宜太短, 疗程过短容易引起复发, 一般情况建议根据机体的免疫情况进行2周到3周的治疗。

避免空调成为军团菌“温床”的方法

有人或许有所疑惑, 我家空调好几年没洗, 我怎么没生病?“这是因为军团菌专挑老弱病残下手, 只要你免疫力强大, 就无须过多担心。”刘晓解释, 但对于免疫功能低下者、器官移植者、肾功能衰竭

或肝功能衰竭者、糖尿病患者、恶性肿瘤患者和吸烟人群等, 则应格外小心。

为了避免空调成为军团菌的“温床”, 刘晓建议大家:

使用空调前应进行清洗消毒。中央空调应进行定期的检测, 使用专业的消毒剂, 防止空调内积攒的一些病菌和螨虫造成呼吸道的感染。家庭台式空调可以自己尝试清洗, 清洗过滤网时拔掉电源, 打开空调的外盖, 取下过滤网在流水下进行清洗; 清洗空调散热片时, 选用具备“国家卫生部消毒产品证号”的空调清洁剂, 在散热片上喷满空调清洁剂泡沫, 大概静置15分钟左右, 安装过滤网后, 按照正常制冷程序运行15~30分钟左右。避免其成为军团菌生长的理想生存环境和潜在传播源, 使用过程中最好每两个月消毒一次。含卤素、臭氧、过氧化氢等氧化消毒剂对军团菌具有很好的杀灭作用, 可交替使用。不推荐用酒精清理空调, 虽然医用酒精可以消毒杀菌, 但同时挥发较快, 容易形成易燃易爆气体, 如果没有挥发干净就开空调, 极易被启动的电流点燃, 发生爆炸。

开空调时暂时不要关闭门窗, 让空气流动一段时间以后, 再关闭门窗。使用中央空调的时候应该提高新风率, 并保持一定的空气流通和自然通风。空调的使用时间不要太长, 一

般建议开3个小时就关闭一段时间, 并敞开门窗来通风。

夏季从室外进入室内, 建议不要立即开空调, 避免血管快速收缩, 引发心脑血管意外。建议空调调到26℃左右, 这样保证室外的温差不会太大, 既能节能同时又可以避免感冒。此外, 长期在空调房间里工作和生活的人员应该注意增加户外活动。

巧用空调锻炼抵抗力

“其实, 大家可以巧用空调锻炼抵抗力。”田靖说, 不要使室内温度维持一种恒定的状态, 适当调节室温变化, 形成室内“微气候”将有助于提高人体对环境的抵抗和应变能力。比如, 初期可以使室内温度在3℃~5℃的范围内变化, 平稳提高或者降低温度, 每次调节1℃~2℃, 适应半个月后可以使温度的变化幅度在6℃~10℃, 同时开闭门窗, 造成室内阳光、湿度和空气的流动。

另外, 长期吹空调还容易导致头疼、感冒、过敏性鼻炎等一系列“空调病”, 田靖建议, 应注意以下几点: 换季开机前, 及时清洁过滤网和散热片, 并进行消毒。

尽量避免长时间在密闭空间内吹空调, 需要开窗通风或采用新风系统, 室内温度不宜低于26℃。

婴幼儿和抵抗力较弱的人群, 不要直吹空调或频繁出入空调房间。

空心菜是“万毒之王”?

健康生活要从吃开始。不能挑食, 肉好吃归好吃, 不能光吃它, 荤素搭配, 多吃点蔬菜, 这才是健康。可是一说到吃蔬菜, 网上的一些说法看起来比较吓人, 比如空心菜, 网上说它是“万毒之王”, 还说它吸收土壤中的重金属, 吃多了会抽筋……

多数农产品的重金属是否超标, 主要取决于空气、水质和土壤3个因素。我国对农产品种植产地要求有明确的规定, 重金属超标的农产品几乎不可能上市。此外, 叶菜类更容易受到重金属污染这没有错, 也有实验研究显示空心菜富集重金属能力强于一般蔬菜, 这是事实, 但这并不代表空心菜重金属含量就超标。有权威机构检测显示, 我国市面上的空心菜重金属含量均在正常范围内。至于说空心菜是空心结构(茎)容易吸附重金属更是无稽之谈, 研究表明空心菜的茎反而是被重金属污染最轻的。此外这种菜对水质要求极高, 在污水中几乎不可能生长, 更不可能上市。外国人大部分不吃空心菜是事实, 但并不是因为污染, 而是由于饮食习惯所致。

空心菜、菠菜等这些叶菜类, 含有较高的草酸, 而草酸会与钙结合形成草酸钙沉淀, 进而可能影响钙吸收。然而, 只有那些平时摄入钙不足或者容易发生钙缺乏的人群才有可能出现抽筋的现象, 一般人群很少发生。如果空心菜在烹制时先焯一下(沸水烫一下, 弃汤), 草酸可以去除95%以上, 这样对钙的吸收几乎没有影响, 更不容易引起抽筋。

人们会不会患痛风疾病跟本身

的代谢因素(如遗传因素等)有极大关系, 而食物最多只能算是诱发因素。食物诱发痛风最主要的因素是嘌呤含量, 以及含有影响我们体内尿酸排泄的因素, 如摄入过多的酒精和果糖会抑制尿酸的排泄, 进而诱发病痛。而空心菜嘌呤含量仅为17.5mg/100g, 属于典型的低嘌呤食物, 而且嘌呤也是溶于水的, 如果如上述焯一下, 嘌呤更是所剩无几了, 空心菜也不含有果糖、酒精等抑制尿酸排泄的物质, 痛风无从谈起。

现代营养学研究表明, 空心菜营养丰富。每100g含钙99mg, 含钙量几乎与牛奶相当, 尽管吸收率不如牛奶。胡萝卜素含量极高(1520mg/100g), 与苋菜相当。维生素C含量(25mg/100g)比西红柿高, 是膳食维生素C的良好来源。此外, 还含有一定的膳食纤维(1.9g/100g), 可增进肠道蠕动, 对于防治便秘及减少肠道癌变有积极的作用。

不过, 吃空心菜时应注意: 尽量去除草酸, 烹制时建议焯一下, 尤其是那些容易发生钙缺乏的人群, 更应该如此; 在重金属污染风险较高地区, 宜选择吃茎(空心管), 在低污染地区, 可选择吃茎和叶, 而不管在什么地区, 根不宜食用; 慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者, 空心菜尽量少吃, 可选择一些膳食纤维比较细软的瓜果类蔬菜, 如丝瓜、冬瓜、葫芦、佛手瓜等。

综上所述, 空心菜是可以放心吃的。重金属污染、抽筋、痛风都不存在, 养成好习惯, 吃之前焯一下。此外网上一些不明来源的信息一定要科学理性看待。

(福建医科大学副教授 王文祥)

蚊子唯独偏爱你有原因

2020年,《当代生物学》(《Current Biology》)杂志的一篇文章指出, 随着全球气候的变化和城市化的快速进程, 蚊子将会变得越来越喜欢叮人。一群人围坐一起, 可能只有某个或某些人备受蚊子青睐。这时候就会发现一个奇怪的现象, 为什么蚊子老是青睐你? 事实上, 大约20%的人对蚊子来说是美味的。

蚊子更爱O型血? 早在20世纪70年代, 美国研究疟疾的专家伍德就对该问题进行了研究, 她通过对102个不同血型的人进行研究, 发现O型血的人在实验过程中确实被叮咬的次数最多。但其在实验设计和数据统计方面并未考虑和排除其他影响因素的干扰, 结果并不可靠。随后, 虽有很多科学家不断对伍德的实验进行改进, 但到目前为止, 还没有可靠的证据可以证明蚊子对不同血型的人群有着不同的嗜血性。

那蚊子更喜欢什么样的人? 二氧化碳排出量大的人, 二氧化碳排出越多蚊子越喜欢, 比如肥胖者, 孕妇; 出汗多的人, 人体汗液有大量的氨基酸、乳酸和氨类化合物, 蚊子触角的感应器对这些物质会立刻锁定, 比如肥胖者; 体温高的人, 蚊子触角里面有一个受热体,

对温度十分敏感; 穿深色衣服的人, 蚊子喜欢在弱光环境下吸血; 爱化妆的人, 化妆品中都含有硬脂酸, 对蚊子的吸引力非比寻常。如果你符合这些条件, 蚊子最爱的就是你。

如果你被蚊虫叮了之后, 可以使用以下止痒妙招:

外用药。轻度的局部瘙痒症状可以用冰袋、冰棍等冷敷, 外涂炉甘石洗剂减缓皮肤刺激症状来舒缓瘙痒疼痛的感觉, 切忌热水洗烫与剧烈搔抓。当皮疹红肿且炎症、瘙痒或疼痛明显可外用糖皮质激素, 以减轻皮肤炎症, 有效降低瘙痒和疼痛程度, 常用的有糠酸莫米松乳膏、曲安奈德乳膏、卤米松乳膏等。当皮疹水疱明显, 皮肤有轻微破溃时, 要注意避免搔抓、沾水, 可外用芦荟霜, 常用的有夫西地酸乳膏、莫匹罗星膏等; 渗出破溃明显时, 可采用溶液湿敷的方法, 例如硼酸洗液湿敷, 减少渗出, 促进愈合。

内用药。对于大面积皮疹瘙痒、程度较重的, 建议口服抗组胺药物从而缓解瘙痒。一代抗组胺药如扑尔敏、苯海拉明等, 起效快, 持续时间短, 可睡前服用; 二代抗组胺药如盐酸西替利嗪片、氯雷他定等, 不易产生嗜睡反应, 且每天仅需服药一次, 药效可持续一天, 比较方便。

(上海瑞金医院 雷航 何萱)

洗牙是预防牙周疾病最有效的方法

网上一直流传着很多“良心”建议, 提醒大家不要轻易去洗牙, 会把牙齿洗坏, 使表面出现隐裂纹, 导致牙龈退缩、牙缝变大、牙齿松动等等; 只要保证一天刷两遍牙, 就能保持口腔洁净, 根本不需要专门去洗。说实话, 这个建议表面上看说服力真的强, 不为别的, 一想到刷牙后那久久不去的酸爽, 就觉得有道理。可是, 真相究竟是怎样的?

洗牙在医学上称为洁治, 是一种预防牙周疾病最基本而最有效的方法。2018年, 中华口腔医学会提出了爱牙八条, 其中一条就是: “为了保持牙齿坚固和牙周健康, 最好每年一次洁牙。”首先要确定一点, 洗牙并不会导致牙齿松动、酸软、牙缝变宽等问题。发生不适的真正原因是牙结石和菌斑附着在牙齿表面导致的牙龈萎缩、红肿、出血、牙槽骨吸收、松动、牙根外露及牙周隙(牙缝)增宽等牙周疾病症状。

未就治疗之前, 牙结石附着在牙齿之间, 像胶水一样把牙齿暂时黏住, 牙齿表面上好像较稳固; 但随着牙结石在牙齿的表面越积越多, 体积越来越大, 就会压迫牙龈向牙根方向退缩, 时间久了, 原来由牙龈充

满的牙周隙也被厚厚的牙结石填满。因为牙结石堆积在牙面上是一个缓慢的过程, 人们通常不太会有异物感。但是在洗牙过程中, 清除牙结石占位时, 牙缝瞬间就会暴露出来, 没有牙结石覆盖的牙根也暴露出来, 这个时候人们往往会觉得不适应, 产生牙齿酸软、松动, 牙缝变宽的直观感觉。

那么, 洗牙会把牙齿“洗坏”吗? 不会。目前普遍使用的超声洁治是通过超声波洁治机产生特定频率的高能超声波, 它只对牙齿表面的牙结石、色素有效, 并不会损伤牙齿, 更不可能使牙齿表面产生裂痕。健康的牙齿表面有一层牙釉质, 这可是人体中硬度最高的部分, 抛光用的橡皮轮材质较软, 不会对牙齿造成磨损。

每天两次正确刷牙不能解决牙结石。世界卫生组织对口腔健康的定义是: “牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常, 无出血。”口腔不健康, 口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管疾病、糖尿病, 老年痴呆等慢性病, 危害全身健康, 影响生命质量。危害口腔健康的“元凶”是牙面菌斑, 它属于

细菌性生物膜, 是基质包裹的互相黏附、或黏附于牙面、牙间或修复体表面的软而未矿化的细菌性群体。菌斑黏附于牙面, 薄而无色, 不易观察, 去除后不断在牙面重新形成, 最终钙化形成牙结石。及时有效地进行牙齿清洁, 去除菌斑和牙石, 是预防延缓牙周疾病的基础。

很多人认为自己每天都有“认真”刷牙, 但其实并没有掌握科学的刷牙方法, 只是根据自己的习惯进行牙齿的清洁, 难免有些部位刷不到位, 尤其是容易忽视牙周隙处和下前舌侧的清洁。目前中华口腔医学会推荐使用水平颤动拂刷法: 水平颤动主要是去除牙颈部及龈沟内的菌斑, 拂刷主要是为了清除唇(颊)舌(腭)面的菌斑。具体操作如下: 将刷头置于牙颈部, 刷毛指向牙根方向(上颌牙向上, 下颌牙向下), 刷毛与牙长轴大约呈45度角, 轻微加压, 使一部分刷毛进入牙龈沟内, 部分置于牙龈上, 以2~3颗牙为一组开始刷牙, 用短距离水平颤动的往返动作, 加压扭转牙刷, 刷毛转向牙合。在同一个部位至少刷10次, 然后将牙刷刷向牙冠方向转动, 继续拂刷牙齿的唇(颊)舌(腭)面; 刷完第一个部位之后, 将牙刷刷移至下一组2~3颗牙的位置重新

放置, 注意与第一个部位保持有重叠的区域, 继续进行下一个部位的刷牙; 刷上前牙舌面时, 将刷头竖放在牙面上, 使前部刷毛接触龈缘, 自上而下拂刷。刷下前牙舌面时, 自下而上拂刷; 刷咬合面时, 刷毛指向咬合面, 稍用力做前后短距离来回刷。

掌握了正确的刷牙方法, 我们还要选择合适的牙刷, 刷头小、刷毛质软, 毛端磨圆, 毛束以3~4排为宜, 牙刷柄便于握持; 牙膏尽量选择含氟牙膏, 氟化物沉积在牙齿表面可以增强牙齿的再矿化能力。每次饭后刷牙, 每天2~3次, 每次有效刷牙至少三分钟。如果没有条件每次饭后刷牙, 至少也要保证漱口, 而睡前则一定要刷牙。牙齿邻面清洁要辅助使用牙线、牙间隙刷。

但是, 刷牙是无法去除菌斑钙化形成的牙结石的, 在已经形成牙结石的情况下, 就要到正规医院洗牙。牙结石含有大量细菌毒素, 长期滞留会导致牙龈炎甚至牙周炎。一旦确诊为牙周炎, 还要进行牙周序列治疗, 而洗牙是牙周基础治疗之一。所以, 一定要为自己的口腔健康负责, 不要盲目排斥洗牙。

(中国科学院中关村医院副主任医师 许丽丽)

长期连续打嗝须警惕

在日常生活中, 偶然打嗝不足为奇, 但武汉的一位七旬的老人竟然连续打了一个月的嗝, 就实属罕见了。经诊治, 医生发现他长期连续打嗝其实是肝脏出了问题。

73岁的陈老先生一个月前出现了打嗝症状, 一开始他以为是自己吃东西噎着了, 但在喝了几口水, 休息了一会儿后, 打嗝的症状非但没有消失反而一发不可收拾了, 就这样持续了一个月。近日, 陈老先生因剧烈咳嗽来到武汉市中心医院呼吸与危重症医学科看病。医生在看病过程中发现他不停打嗝, 在详细询问了病史后怀疑膈肌上下部位可能存在病变。随后的彩超检查结果显示, 陈老先生的肝脏内有脓肿, 触碰到了膈肌。医生判断是脓肿刺激到膈肌引起膈肌反应, 造成了连续打嗝。最后, 医生在高清彩超的实时引导监测下, 将穿刺针经皮肤伸入到陈老先生肝内的脓肿内, 抽出了黄色黏稠脓液。在超声引导下置管引流治疗后, 陈老先生打嗝的频率明显减小, 两天后打嗝症状完全消失。

该院呼吸与危重症医学科专家介绍, 打嗝又称“呃逆”, 是一种肌肉反射动作, 只要碰到腹内横膈膜的横膈神经就会引发, 几乎所有疾病都可能引发打嗝。一般生理性的打嗝, 可以用温水快服法和憋气法治疗, 弄杯温开水, 憋住气喝下, 或者打嗝时深呼吸憋住气, 多憋一段时间, 都能缓解打嗝的症状, 用生姜泡水顿服也有很好的治疗打嗝的效果。

但若经常打嗝或打嗝不止时, 就需到医院检查。最常见的打嗝原因是: 暴饮暴食、喝大量的碳酸饮料或酒、吞咽空气等而引起胃胀刺激了横膈膜。需特别注意的是, 有些打嗝是疾病征兆, 比如脑部中枢神经病变, 因肿瘤导致肝脏肿大, 支气管、肺及横膈膜等呼吸器官的疾病。如果打嗝的同时, 还常伴有身体麻木、胸痛、视力模糊等症状, 应及时到医院诊治。另外, 老人如果持续打嗝, 并且有吐词不清、肢体活动乏力、甚至神志不清等症状, 特别是有高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等病史的老人, 更要警惕中风。

(武汉市中心医院 王雅琴)