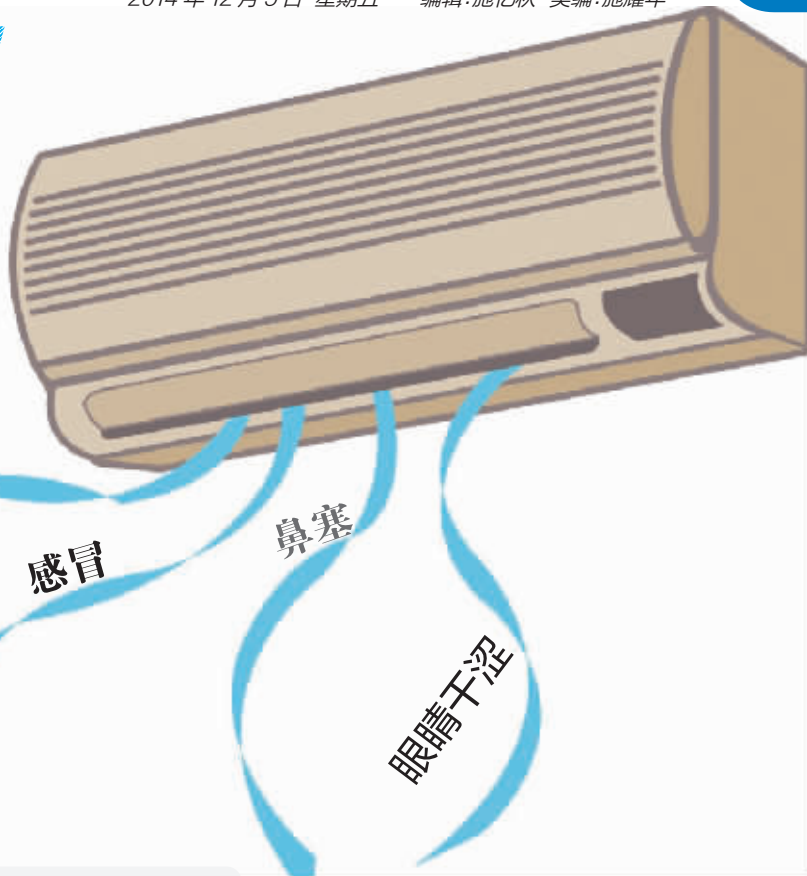


冬季一到,暖气一来,从天寒地冻的室外走进暖意融融的屋内,谁都会陷在这种温暖的幸福和惬意里,再不愿出门了。然而,据小D了解,最近因感冒咳嗽、咽喉肿痛等症状去医院就诊的人数达到一个小高峰。在这些简单症状的背后,你能看出什么问题吗?你知道吗,这些症状其实都可能是暖气病的表现,对于这么文艺范的疾病,你有所了解吗?

闷屋里猛吹暖气 小心吹“弱”自己



当空气湿度
低于40%的时候



1. 呼吸系统

人类其实是很脆弱的,过高的温度、干燥的空气等都会让人体的免疫系统紊乱,这就使人容易患上呼吸道感染,普通的如感冒咳嗽,发生支气管炎、哮喘等疾病。

有了空调之后,干燥温暖的室内无异于一个病菌的“温床”。

感冒病毒、细菌的繁殖速度会加快,随着空气中的灰尘扩散引发疾病。

对“暖气病”说不!

尽量避免室内太干
和室内外温差过大

室内温度不超过
22摄氏度



所谓的“暖气病”并不是医学上的病种,主要是指冬季热空调环境里,室内外温差大、环境和人体干燥缺水而引起的免疫功能 and 抵抗力的下降,导致人们出现的一些身体不适症状。

暖气的开放让室内整个屋子都暖和了起来,却也让室内空气干燥了许多,一不注意,什么头疼脑热、感冒咳嗽的就都跟着来了。那是因为,由于冬季外面的温度较低,为了保暖,大家很少开窗户通风。正因为门窗紧闭,导致空气流通不好、干燥,再加上暖气、空调、电暖气等取暖设施会造成室温过高,使得室内空气更加干燥、污染加剧,这样就为病菌的滋生和传播提供了“温床”,所以,冬季里感冒等呼吸道疾病发病率会猛增就是这个原因。

其实,造成“暖气病”的最大原因在于人体水分丢失。正常情况下,人体每天会蒸发掉1000毫升水分,其中经皮肤600~700毫升,经呼吸道300~400毫升。开了空调后,室内干燥,丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,心血管、泌尿系统等身体五大部位都会跟着“遭殃”。

综合生命时报

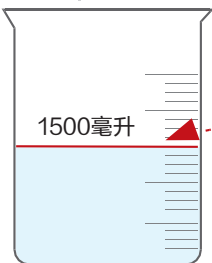
本版制图 施耀年



心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热“抢走”人体的水分

血液黏度增高 → 血压下降,心绞痛

2. 心血管系统



● 正常人尿量应该在每天1500~2000毫升
作用: 冲洗尿路 避免感染

开了空调之后屋内太干,体内水分丢失多,如果又经常忘了喝水,可要小心你的尿量会越来越来少。如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石风险。

3. 泌尿系统



皮肤血管因为冷的原因经常处于收缩状态,导致汗腺和皮脂腺分泌变少,所以皮肤表面油脂也在变少,而到了暖气房中,皮肤也有可能因为温度过高产生刺激而瘙痒。暖气房中高温也会加速皮肤水分流失,会使皮肤纤维失去韧性而容易断裂,这样的后果就是形成无法恢复的皱纹。

4. 皮肤



冬季风干物燥,经常边走路边“流泪”,如果经常在暖气房中不出来,在无聊中看报、看电视等有可能造成眼睛疲劳,再加上室内温度过高很容易造成机体的缺水,眼睛泪液循环受到影响,自然就会有干眼症的产生。

5. 眼睛



喝足水,多吃韭菜胡萝卜



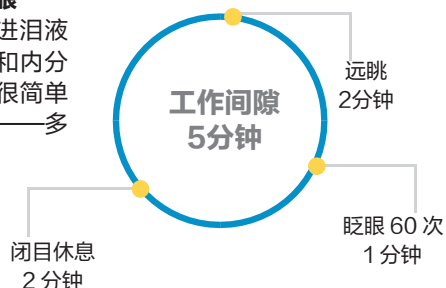
使用加湿器

体感舒适湿度: 45%~65%
加湿器每周清洗一次,否则容易滋生细菌,引发呼吸道感染。

防干燥,小D教你这几招

眼干眨眼

促进泪液的循环和内分泌有个很简单的方法——多眨眼



口干吞津

每天晨起,微闭口唇,舌抵上颚,当嘴里的唾液增加到一定量时,将其缓慢吞下,反复3~4次。

手干搓手

双手皮肤干燥的人可以双手抱拳,从虎口接合、捏紧,再转动双手,直到两手感到热烘烘的,能促进血液循环和新陈代谢。