

用对了“续命” 用错了“伤身” 中医教您 如何应对 “空调病”



陈璐佳医生坐诊中。

连日来,宁波市中医院门诊中遇到了很多“感冒”“中暑”的患者,大多伴有头晕、乏力、鼻塞、腹泻等症状,一问病史,都有个共同点:长时间待在空调房间里不出门。宁波市中医院治未病中心陈璐佳医生表示,这都是空调惹的祸。连日来的高温让不少人感慨“我的命是空调给的”,殊不知,空调作为降暑神器,用对了“续命”,用错了可是“伤身”的。

陈璐佳医生解释道,中医根据“顺应自然”的养生原则,提倡夏季养护阳气,以推动人体新陈代谢。有了空调以后,人为地干扰了身体顺应自然的新陈代谢变化,该出汗的时候不出汗,既无法散热,又无法将冬季沉积在体内的寒湿之气散发出去,于是就患上“空调病”。

1 什么是“空调病”?

空调病不是真正意义上的病,而是社会学诊断的俗称,是指与空调有关或由空调引起的相关疾病,往往由于过冷的刺激,或长期处在密闭的空调环境中,微生物滋生、负氧离子缺乏等导致机体自身免疫力下降,进而引发一系列症状。

2 “空调病”常见症状有哪些?

呼吸道症状:肺为娇脏,肺为华盖,从炎热的室外进入温度过低的空调房间,容易出现呼吸道症状,如发热、咳嗽、喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛、口干等感冒症状。

消化道症状:长期呆在空调房里,寒气会一步步深入到体内,损伤人体的阳气,导致脾阳的亏虚、消化功能失常,引起食欲不振、腹痛、腹泻。

关节疼痛:因为夏天本来就穿得少,加上空调的低温环境,又同时长时间坐着不活动,因此肩关节、膝关节、腰部等受寒凉刺激,出现关节疼痛、屈伸不利、肌肉酸痛等症状,甚至诱发颈椎病、肩周炎等。

皮肤症状:空调自带抽湿功能,使得室内空气干燥,加之空调长时间未清洁,导致滤网上滋生大量细菌,从而引发皮肤干燥、过敏性皮炎等症状。

面瘫:夏天大汗后贪凉,使用空调不当,温度突然变化,会对面部神经造成刺激,易引发神经功能障碍,甚至会引发口眼歪斜,导致面瘫。

月经不调:妇女如果一段时间内待在空调房里,不注意保暖,胞宫受寒,寒气集结,气血瘀滞,经血下行不畅,可能引发痛经,体质偏寒的女性更容易中招。

影响新陈代谢:受到气温影响,人体会自然出汗,出汗是人体进行新陈代谢的主要方式之一,人体内的很多废物会和汗液一起排除。一直在空调房内,毛孔受冷会收缩,排汗功能失调、出汗减少,从而影响人体的新陈代谢。

3 如何预防“空调病”?

当然,炎炎夏日,远离空调也很难做到,但大家在使用空调过程中,尤其是家中有老人、小孩、孕妇或体弱者时,应也特别注意做好预防工作。

26℃最适宜:即使室外再炎热,室内也不宜过低,室内外温差最好不要超过8℃,不要空调风直吹身体;剧烈运动后身上有汗时要先擦干汗再进入,避免快速降温;冷热环境交替时,应适应片刻,或延迟开空调时间。

勤开窗换气:每日使用空调不要过度,因连续5-6小时后室内氧气含量会下降13%,因此要每4小时开窗通风换气,增加空气流动性。

增加空气湿度:长期使用空调,会导致环境湿度大幅下降,最好使用加湿器或者在空调出风口放盆水;同时也要注意多喝水,加速新陈代谢。

定期清洗空调:长时间不清洗的空调中含有大量灰尘和细菌,建议每月清洗一次空调滤网,每年至少请专业人员彻底清洗、检修一次空调。

适当添衣:公共场所温度较低时,应适当增加衣物;办公室空调毯盖住脾胃、下肢;入睡时空调被尤其要盖住腹部。

户外运动:在避免中暑的前提下多出门走动,呼吸新鲜空气,增加负氧离子摄入;适当加强锻炼,提高自身抵抗疾病的能力。

饮食温热:可饮温水,喝生姜茶来温中散寒、发汗解表;平时多食蔬菜、水果,增加维生素的摄入,增强身体的免疫力;饮食中适量加入食醋以促进新陈代谢,抑制细菌等。

缓解“空调病”,中医妙招有刮痧、艾灸、药浴,以及选择中药制剂等。另外,中医认为,夏天是补充阳气的好时机,适当出出汗,排出湿气和寒邪,对养生大有裨益。而不少人喜欢用“凉”的方式对抗“热”,这是不可取的。吹空调固然凉快,但也要注意使用方式,如果出现身体不适,要积极就医,切莫因贪凉而伤害健康。

体检发现 tPSA升高务必重视 医生:前列腺癌早治晚治 结局可能截然不同

全球范围内,前列腺癌已成为男性发病率第二、致死率第五的恶性肿瘤。今年6月起,前列腺癌的预测因子——总前列腺特异抗原(tPSA)被正式纳入我市企业退休人员和成年城乡居民的健康体检筛查项目。

“从目前筛查状况来看,宁波前列腺癌的发病率可能一直被低估了。”宁波大学医学院附属医院泌尿外科专家、副院长缪起龙举例,有一个村总共2000多名男性参与tPSA筛查,结果有十四五人被检出数值超标,其中七八人后续穿刺结果呈阳性,即被确诊为前列腺癌。7月以来,该院泌尿外科因tPSA数值超标来就诊的患者增加了2倍,穿刺量增加了2倍,早期前列腺癌根治手术量增加了1/3。

早期前列腺癌常常无症状

65岁的陈先生(化名)就是孙树本近期接收到的众多“无症状”病例中的一个。陈先生虽然上了年纪,但高血压、糖尿病等常见的“老年病”统统没有。在身边的人眼里,他的身体简直好得让人羡慕。

但近日在村里组织的体检中,陈先生被查出tPSA数值达到5.9ng/ml,已超出0ng/ml-4ng/ml的正常区间。起初,陈先生看着报告单上的小箭头并不太在意,但陈先生的女儿颇为慎重,坚持带陈先生到宁大附院检查。结果通过磁共振加穿刺活检,陈先生被确诊为前列腺癌。

“tPSA纳入免费筛查之前,很多前列腺癌患者都是从脊柱外科转过来的。”孙树本说,因为前列腺癌在早期常常没有典型症状,只有当肿瘤体积增加到一定程度,侵犯或阻塞尿道、膀胱颈时,才会出现排尿困难、尿频等排尿异常症状。而当出现骨痛、病理性骨折、贫血、脊髓压迫等状况时,其实已经发生了骨转移。

高危人群应确保每年筛查一次

“前列腺癌早诊早治和延误治疗时机,结局可能截然不同。”缪起龙提醒。“我国的前列腺癌新发病例在确诊时仅有30%为早期局限型患者,其他均为晚期或广泛转移的患者。”缪起龙介绍,前列腺癌的早期进展相对缓慢,但如果发生转移,进展速度会大大加快。局限型前列腺癌患者如果早期就接受放疗或手术根治,5年生存率可达98%以上;中低危阶段接受放疗或手术根治,23年生存率可达80.4%;但如果发展到高危阶段再进行放疗或手术根治,一般生存期只有5年-6年,最多不超过8年;而发生转移后,如果不进行任何干预,预计生存期仅为2年左右。

缪起龙建议,首先,男性都应积极戒酒,避免熬夜、久坐和憋尿,避免辛辣刺激食物和焦虑情绪,确保每天饮水2000毫升-3000毫升,尽量预防前列腺疾病;其次,50岁以上男性的前列腺癌发病率会明显增加,因此应积极接受tPSA筛查,有家族史或影像学检查中已出现前列腺异常的高危人群更应确保筛查每年一次,如果出现数值异常,尽早到正规医院泌尿外科进一步检查,遵医嘱治疗。