



冬季门窗紧闭,空气流通不畅,老呆在有暖气的房间里会引发多种不适——

屋里暖洋洋,当心“暖气病”

□记者 冯莹雅 通讯员 牛牧青 文/图

“暖气来了,家里温暖如春。同时,屋里过于干燥,家人陆续出现口干舌燥、鼻腔干燥、双目干涩、皮肤发紧、头晕等症,该怎么办?”昨日,涧西区的姬女士焦虑地拨打本报热线反映。

天干物燥,除了人体不适,家中的宠物、花草是否也有不适?记者特地约请医学专家、高级营养师及花卉种植专业人士、宠物喂养专业人士为您支招。



在室内摆放一盆水或一个鱼缸,能增加湿度。

“暖气病”的各种表现

据了解,与姬女士有同样烦恼的人还真不少,他们的共同感受是——有暖气的房间太干燥,令人感觉不舒服。

据专业人士介绍,冬季,北方空气本来就很干燥,人们为了保暖往往将门窗紧

闭,导致室内空气流通不畅;加上使用暖气,给病菌的孳生和传播提供了“温床”,致使感冒和呼吸道疾病发病率猛增。由于空气干燥,人们会觉得皮肤发紧、口干舌燥,感到烦躁不安,干燥还会加速体内水

分流失,促使皮肤形成皱纹;另外闷热致使出汗过多,失水可致血液黏度增高、血管扩张、血容量不足,从而引起免疫功能和抵抗力下降,因此心血管疾病患者是“暖气病”的高发人群。

人工加湿,预防呼吸道疾病

供暖后,姬女士患有哮喘的母亲经常头晕,13岁的儿子则经常说口干要喝水,经常打喷嚏,还说鼻子很痒,常用手挖鼻孔,有好几次挖出了血。她带儿子去医院,医生说因为长时间呆在有暖气的房间里,空气过热、过干,导致鼻腔干痒不通。

河科大一附院副院长、呼吸内科主任毛毅敏说,人体正常呼吸需要一个相对有湿度的环境,有暖气的房间内温度过高、湿度相对

过低,就会导致呼吸道干燥,引发一系列不适。冬室内、室外温差大,使得人体适应能力减退,呼吸道免疫功能降低,稍不注意就容易感冒,还会引发气管炎、咳嗽、哮喘、咽炎等呼吸道疾病。

毛毅敏说,平时,要注意室内空气流通,每天坚持开窗半小时至1小时通风,以调节室内空气,使空气中的病菌减少;另外,人工控制室内温度和湿度,将暖气管道阀门关小

些,进行人工加湿。加湿的方式很多,条件允许的话购买加湿器是最方便的,但要注意加湿不能太过,而且要经常清洁加湿器,否则加湿器中孳生的细菌会更多。在室内放一盆水,放一个清洁的鱼缸,在暖气片或者室内其他物体上放湿毛巾等,都可以增加室内的湿度。

另外,毛毅敏提醒市民出门前关注气温,随时增减衣服。老年人和儿童免疫力相对较低,调节能力也较差,尤其应该注意。

饮食调理,多吃时令果蔬

药补不如食补。那么,在干燥的环境下,吃什么东西能起到滋润的作用呢?

国际、国内双注册高级营养师陈淑君女士开出了“冬季暖气房内滋润食谱”。她说,内调和外养兼顾,才能“润”起来。

首先要补充热能和蛋白质。蛋白质有很好的保水功能,一些温性的食物如牛肉、鱼、瘦肉、花生、腰果、核桃等,都含有丰富的蛋白质,多吃这些食物,能让体内负氮离子保持平衡。热性体质的人,尽量不要吃狗

肉和羊肉。

其次要补充维生素C。她建议从水果和蔬菜中获取维生素C,应吃时令蔬菜和水果,尽量少吃反季节的蔬菜、水果。莲藕是冬季补水效果最好的蔬菜之一,芹菜、莴笋、萝卜等也比较好。这些菜最好炖着吃,保水效果会更好,如“莲藕炖排骨”、“莲藕炖猪蹄”等。

“最好不要吃冬瓜,冬瓜看上去水分多,但它利尿,会很快将人体内的水分带走!”陈淑君说,水果中的橙子、苹果、柚子、猕猴桃都具有

除痰、润肺的功效。另外吃梨时尽量不要生吃,最好煲汤,胃寒的人可以将梨与红糖、大枣一起煲汤,一般人可将冰糖、银耳与梨一起煲汤。煲汤时,可在起锅前5分钟加入枸杞。

双目干涩,则应多吃黄色食物如南瓜、胡萝卜和红心红薯。

陈淑君提醒,在有暖气的房间里要多喝水,但不建议晚上尤其是临睡前多喝水,且尽量不要喝白开水,要喝茶水或饮料,最好喝鲜榨的果汁或蔬菜汁。

保养,让皮肤“喝”足水

外养也很重要。陈淑君说,一定要让皮肤“喝”足水,尤其是女性。

陈淑君说,皮肤一旦缺水,就有可能出现发红、发烫的基础症状,中度缺水时皮肤会产生紧绷感,严重缺水时皮肤的皱纹和细纹会明显增多,还会有起皮的现象。皮肤出现这些症状时,无论男女老少都可涂抹一些具有“保湿脂类基质”的补水护肤品,以锁住皮肤的水分。

陈淑君建议,即使在冬天,出门也需防紫外线,女士要用保湿的眼霜,如眼睛实在太干,可滴一些润眼的滴眼液。

“嘴唇也是容易干燥的部位,感觉嘴唇干时千万不要用舌头舔,唾液里的各种酶会在几分钟后在嘴唇上形成一种像糨糊一样的东西,嘴唇会比舔之前还要干。”陈淑君说,应当选择一些天然的无色无味的润唇膏,适合全家使用。

另外,陈淑君不赞成冬季每日洗澡,认为3至5天洗一次澡是最合理的,且洗澡时切忌选用碱性的沐浴用品,应选择PH值中性或偏弱酸性的天然沐浴用品。洗完澡后,全身涂抹润肤露,保持皮肤水分不流失,身体末端部位不出现起皮现象。

冬季护手也很重要,最好使用水溶性的天然护手霜,建议每次双手湿水或清洁后适当涂抹。

陈淑君还告诉大家一个生活小常识:在有暖气的房间内,尽量采用“湿式”清洁房间。所谓的“湿式”是指用湿毛巾擦拭家具,用湿拖把拖地。“有暖气的房间已很干燥,不要用鸡毛掸子之类的东西清洁房间,以防再扬起灰尘,增加病菌,导致流感或嗓子发炎等。”陈淑君说。

花草、宠物也要及时补水

天干物燥,家中的宠物和花草也会感到不适吗?

昨日,记者走进位于涧西区辽宁路的花卉博览中心,向种植花卉的专业人士咨询。据了解,花卉没有那么脆弱,且市场上出售的花卉大部分都是从南方运来的,所以市民家中的花草不会受暖气影响太大。不过,花卉不要靠近暖气摆放。

除了一些需要“特殊照顾”的花卉,一般的花卉可按照它的习性给它“喂水”,但也要注意观察,如发现花卉因干燥而缺水严重,应及时为其“补水”。另外,还可以常用喷壶往花卉叶子上喷水,如花卉正开花,注意不要把水喷到花瓣上。

在涧西区一家较大的宠物会所,记者了解到,猫狗要比我们想象的“皮实”,它们对温度没有那么敏感。如果在有暖气的房间,因为干燥,它们可能会像人一样容易口干,因此,可以适当多给它们喂点水。

洛阳网
www.lyd.com.cn

买车看车,上洛阳网汽车频道,
信息真实,最具参考价值