

# 冷风一直吹 哎呀他们吹病了

医生:空调温度别调太低,当心诱发肺炎、关节炎等

□本刊记者 裴冉冉 通讯员 艾金宝 沈箬文

## ■受访专家

秦燎阳 洛阳市第一人民医院骨科副主任  
马双燕 洛阳市第一人民医院呼吸科住院医师  
赵尧辉 洛阳市第一人民医院神经内科主治医师

炎热的夏季,很多人离不开空调,甚至有人说“夏天的命是空调给的”,可您知道吗?有些夏天的病,也是空调给的。近日,记者走访市第一人民医院部分科室发现,因吹空调不当而来就诊的患者不在少数,他们都是怎么了?一起来看看吧。

## 1 开了一会儿空调 老人肺炎发作了

这段时间的呼吸科,住进了不少因受凉而引发肺炎的老人,他们中多是卧床多年、生活不能自理的病患。70岁的王大爷就是其中一位。

3年前,王大爷不幸脑梗,留下了言语不清、偏瘫等后遗症,此后他的生活离不开家人的看护。近期,因为天气太热,家人开了空调,没想到第二天王大爷就发烧了。吃了几天药,王大爷不仅没退烧,喉间痰鸣还越来越严重,家人这才着急把他送到医院。

王大爷的管床医生马双燕说,老人是受凉引发的吸入性肺炎,经过抗感染、雾化等治疗,王大爷的情况稳定了。

为什么卧床老人受凉后情况会这么严重?马双燕介绍,长期卧床的老人多为脑血管病患者,他们吞咽功能差,饮水、进食时容易呛咳,平时不明显,一旦受凉,引发气管炎症,痰咳不出,淤积在肺部会加重感染,严重者或引发窒息。

对于夏季卧床老人的护理,马双燕建议,要避免呛咳,降低肺炎发生率,避免严重后果。注意勤开窗通风,空调温度别太低,控制在二十七摄氏度就行,即便是风扇,也不要对着老人吹。还要注意多给老人拍背、翻身,每两小时喂一次水,以防缺水。

## 小贴士

### 夏天使用空调,注意细节不遭罪

首先,对于长期未用的空调,要先清洗过滤网再开启,对于经常使用的空调,也要注意定期清理。

其次,从炎热的室外进入室内,不要急着降温,尤其是心功能不好的人,易引发心血管疾病。建议先洗洗脸,擦擦汗,让皮肤降温,大约10分钟后,再开空调。

最后,长时间待在空调房,注意多喝水,加快新陈代谢,注意膝关节的保暖,避免受凉。还有,别忘了勤开窗通风。

## 2 空调吹多了 她膝关节疼得走不了路

48岁的齐女士是在家人的搀扶下来到秦燎阳诊室的。

齐女士5年前被确诊为骨性关节炎,平时走路还行,上下楼梯时略有些费力,确诊后,医生告诉她骨性关节炎是一种退行性病变,平时多注意保养,避免软骨磨损加重,所以,齐女士一直很注意保护膝关节。

没想到,膝关节痛就这么猝不及防地找上门了。齐女士不解地问:“也没劳累啊,怎么就这么疼了?”秦燎阳问道:“最近是不是空调吹多了?”在得到肯定答复后,秦燎阳告诉她,对于关节炎患者来说,湿冷的环境,会让关节炎症状加重,空调风比较凉,会诱发关节炎相关症状。

秦燎阳建议,已确诊关节炎的患者,在空调房里一定要注意关节部位的保暖。

## 3 一觉醒来面瘫了 眼睛闭不紧了

近日,69岁的张老太太一觉醒来后发现自己嘴歪了,一只眼睛也闭不紧了,吓得她赶紧来到医院。

经过检查,她是患了面瘫,也叫面神经炎。赵尧辉介绍,面神经炎是面部动作的神经因为某种原因“罢工”了。这个病没有特定的发病年龄,常与自身免疫力相关。

“我那天晚上开了空调,与这个有没有关系?”张老太太问道。

“吹冷风、受冷水刺激是较为常见的诱发因素,但病毒才是造成面神经‘罢工’的主因。”赵尧辉说,不建议面瘫患者直吹、久吹空调和风扇。

# 吹空调学问大,这真不是吹的!

## 一进空调房 她就鼻涕流不停

医生:是血管运动性鼻炎,温差较大时,会出现不适症状

□本刊记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

对大多数人来说,夏季在空调房里办公是很惬意的事,但对52岁的张女士来说,总被在空调房里出现的流涕等不适症状困扰。这是怎么回事呢?

原来,张女士最近在单位经常流鼻涕,起初以为是空调温度低导致感冒了,但后来这种情况经常出现,她就觉得有些不对劲。“难道是对什么物品过敏?”她心里琢磨着,到单位附近的医院就诊,但过敏源测试结果没有异常。

“类似的情况以前出现过吗?比如冬天从暖气房到室外后?”了解了张女士的病史后,洛阳东方医院(河科大三附院)耳鼻喉科副主任医师刘迎辉问。

“我冬天出门是会流鼻涕,当时以为是感冒呢。”张女士回答。

刘迎辉说,张女士患的应该是血管运动性鼻炎。该病表现出的鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状跟过敏性鼻炎很像,但过敏性鼻炎发作前,一

般会有明显的诱因,比如接触过粉尘、花粉,或呈季节性发作,除了鼻子痒,眼睛、嗓子也会出现干痒症状。而血管运动性鼻炎,只要温差较大,患者的鼻子就会出现不适症状。

刘迎辉说,根据临床症状的不同,血管运动性鼻炎主要分为鼻塞型和鼻溢型两种。前者出现的鼻塞、打喷嚏等不适症状多为间歇性的,有的晨起或晚上症状较重,白天减轻;有的因体位变化出现交替性鼻塞。后者除了流涕,多伴有鼻内痒、打喷嚏等症状。

“一般来说,血管运动性鼻炎是因植物神经和内分泌系统对鼻黏膜的血管、腺体功能调节失常引起的,病因跟环境温度变化、内分泌功能紊乱、精神紧张等有关。”刘迎辉说,对该病患者来说,除了对症用药和手术治疗,还可以通过经常参加体育锻炼,增强自身抵抗力;避免疲劳,保持心情愉悦等方式预防。

## 猛吹空调后 他肩膀“冻”住了

医生:肩膀别直接对着空调吹,冲热水澡或热敷可缓解“冻结肩”

□本刊记者 崔宏远 通讯员 牛然

“从外边回来,猛吹了一阵空调,开始很爽,后来肩膀很疼。”说起肩膀疼的事,老城区的廖先生很懊悔。他告诉记者,一周前,他去超市买东西回家,出了一身汗,就把空调调到了20℃,对着前胸后背一阵猛吹,等感觉凉快了,肩膀也开始疼了。他一开始还以为是着凉导致肩周炎犯了,可不到半天时间,胳膊都抬不起来了,到医院被诊断为“冻结肩”。

河科大二附院骨关节科

主任徐永申说,所谓“冻结肩”,多与室内空调温度开得太低,或肩部直接暴露在空调出风口下有关,属于广义肩周炎的一种。

患了“冻结肩”,除了口服消炎镇痛药外,可以马上冲热水澡,让热水冲击疼痛部位,也可使用热敷法,用热水袋、热毛巾等热敷患处二十分钟左右,增加局部血液循环,使肌肉放松,减轻疼痛。还要多做肩部运动,如旋肩,上肢顺时针和逆时针画圆,以肩关节感觉能忍受的疼痛为有效标准,绝大多数“冻结肩”患者,通过适当的功能性锻炼能逐渐好转。

