

冬季供暖,请防“暖气病”

本报记者 杨小沛 通讯员 楚哲

供暖季已经到了,室外寒意阵阵,室内温暖如春。不过,供暖给人们带来温暖的同时,也带来了不少麻烦:咽干、嗓子痛、皮肤干、头晕、胸闷……各种不适症状被人们统称为“暖气病”!

感冒居暖气病之首

郑州市第一人民医院呼吸内科主任常双喜介绍,在供暖季,最高发的就是呼吸道疾病,因为,鼻腔、上呼吸道直至肺的黏膜上面密密麻麻地生长着的纤毛,是抵御病毒侵入的第一道屏障。人体水分充盈时,呼吸道黏膜的纤毛运动活跃,可以抵御病菌侵入人体。而在体内缺水时,纤毛运动会变弱,抵御病毒的能力下降,就很容易感冒。长期呆在暖气房里的人可能会出

现口干、头晕、嗓子痛、咳嗽、烦躁、皮肤发紧等症状,常双喜说,温热的室内应注意增加湿度,冬季房间里温度最好在 23~25 摄氏度,湿度在 60%左右,否则呼吸道就会感觉不舒服。

应适当补充水分

冬季天气干燥,加上暖气的热度导致人体水分流失较多,因此,一定要注意适当地补充水分。现在有些年轻人工作忙,觉得喝水太麻烦;老年人感觉迟钝,自己不觉得口渴而很少喝水;学生上学根本不带水,一天也不喝水,这些都是错误的生活习惯。常双喜说,冬季喝水很重要,不要等到口渴了再喝水,口渴时再喝水,身体已经处于缺水状态。大家都应该养成主动喝水、多喝水的好习惯。不要小看喝水,喝水能够促进新陈代谢、降低血液粘度、解热安神、利尿通便等。其次,要在饮食上注意预防上火,要少吃辛辣、燥热、油炸等食品。



经常开窗通风

冬季室内温度较高,很多家庭不愿意开窗通风,使暖气房内空气急速干燥,给病菌的滋生和传播提供“温床”。对此,常双喜提醒,采暖时应及时开窗通风,保持房间里空气的正常流通。在空气质量良好的情况下,每天应保证两次的开窗通风,上午 8~10 点,下午 4~5 点各一次,每次要超过半小时。

控制好居室温度、空气湿度也很关键。通常,室温在 18~24 摄氏度、湿度在 50%~60%左右为宜。同时要定期清洁暖气片,保持室内卫生。

另外,市民家中除了备有温度计外还应该有湿度计,室内湿度最好保持在 60%左右。可以在暖气片上搭一条湿毛巾或在家中放几盆水增加室内湿度,还可以在家中养几盆绿萝、吊兰等植物,或使用加湿器来调节湿度等。

警示

小杰(化名)健康出生,4 个月大时却被诊断为脑瘫,这个噩耗让全家人都难以相信。日前,据广东省东莞市儿童医院有关负责人透露,医务人员在检测后发现小杰血铅抽检值每升高达 537.6 微克,属于重度铅中毒,而罪魁祸首竟然是其父母从老家带来的红丹爽身粉。

据了解,红丹粉已经被禁用,而且在北方使用的也不多。不过,在日常生活中,除红丹粉外,儿童铅中毒的来源还有不少。为了预防儿童铅中毒,家长应做好以下几方面:家长应让孩子玩完玩具后、饭前、便后洗手;最好给孩子选择质量好的玩具和学习用具,教育孩子改变咬铅笔、咬玩具的坏习惯;经常清洗宝宝的玩具和其他一些有可能被宝宝放到手中、口中的物品,避免铅的摄入;让孩子少吃含铅量较高的食物,如松花蛋、爆米花等,少吃罐头食品、饮料;不要带孩子到汽车流量大的马路和铅作业工厂附近玩耍。

(本报综合摘编)

居家

洗衣机不“洗澡” 妇科病来骚扰

本报记者 朱晓娟 通讯员 王萌

您家的洗衣机多长时间消一次毒,洗一次澡?一项数据显示,一台洗衣机一般可用 10 年,如果在使用期间不清洁,家用洗衣机的细菌超标率可高达 81.3%,其中,霉菌检出率可达 60.2%,总大肠菌群检出率则为 100%。

对此,郑州市金水区总医院的相关专家介绍,如果不能定期清洗,洗衣机就会成为大肠菌群、霉菌等细菌的滋生地,会对衣服造成“二次污染”,引发皮肤病,甚至是妇科疾病等。

这不是骇人听闻,生活中经常会遇到因洗衣机使用不当引起的祸

端。金水区总医院妇科主任张保萍就接诊过这样一个病例,苏女士在接到金水区总医院“两癌”筛查结果后苦恼不已,她被诊断患上了外阴阴道假丝酵母菌病,也称外阴阴道念珠菌病。

张保萍在讲述可能诱发的病因时,苏女士才恍然大悟,原来导致她患病的“罪魁祸首”竟然是自家的洗衣机!由于每天工作繁忙,苏女士穿脏的衣物从来顾不上用手洗,都是积攒够一定量的衣物后一股脑扔进洗衣机里。尽管她每次也会将外穿衣物和内衣区分开洗,但还是免不了被感染。

张保萍介绍说:“洗衣机内部的环境非常潮湿,闲置几天就会产生大量的细菌,如果不及时清洗,下一次洗的衣物就会受到感染。一些菌种通过晾晒也不一定能消灭,尤其是贴身的内衣。长期使用有霉菌的洗衣机洗衣物就会造成交叉感染,从而引起妇科病。”

“难道以后就不能用洗衣机洗衣服了吗?”苏女士一脸失望。“外穿衣物可以用洗衣机,内衣、内裤最好还是打肥皂用手搓洗。”张保萍笑着安慰她,“但是要注意,洗完衣服后及时排清洗衣机内的污水,并且尽量通风使洗衣机处于干燥状态。”

巧主妇

米醋洗手 治脱皮

每到冬季,很多人双手都会出现脱皮的情况,中医认为米醋性温、味酸苦,外用具有活血化淤、消肿止痛、止痒等功效,用米醋来搓洗双手能治疗手部脱皮的症状。具体方法是:每次洗完手,蘸取少许米醋,在手上反复揉搓,揉搓后不用再洗手,照此方法一天揉搓手部三四次。米醋以优质白米醋为佳。

(连淑兰)

冬天:别让衣着束缚你

象,严重者还可出现晕厥。

给腰“减压” 冬天,一些人担心胃口大开,常把腰带束得紧紧的,这样会给健康带来不少隐患:主动脉和下腔静脉受到压迫,引起血液循环障碍;腰椎局部长期缺血缺氧,易发生腰椎损伤、错位、骨质增生以及腰痛、下肢疼痛、麻木、浮肿等。

给脚踝“松绑” 袜口太紧,不仅容易使脚踝部勒出红痕,还会导致静脉血液淤滞在脚踝附近,造成“堵

车”,致使心脏负担加重,长久下去可引发高血压病。脚部长期血液循环不良还会使脚部发凉,时间久了会诱发鸡眼、脚垫等疾病,导致行走不便。

鞋别穿得太紧 有些人怕脚冷,刻意穿一双比较紧的鞋,觉得这样做更保暖。实际上,冬天穿鞋恰恰不能过紧。那样会影响脚部血液循环,引起脚趾肿胀、疼痛,甚至形成血栓。

(王修增)

扫把套上塑料袋 吸走灰尘

地面上碎屑、灰尘、头发等很难清扫干净,其实,只要善用塑料袋就能帮你轻松搞定。具体做法是:在扫把头上套一个大小合适的塑料袋,然后系好或用夹子固定。用其清扫地面,可以轻松地将各种灰尘、脏东西聚集在一起,塑料袋产生的静电还会让皮屑、头发等乖乖跟你走。

(汪强)