夏季病原体更活跃？

警惕空调房里的细菌和病毒

■余莉

假期来临，正值酷暑。学生小明高兴啊，不用早起上学了，每日里睡到日高三尺，早饭午饭并成一顿，终日躲在空调房里打游戏。吃着冷饮，看着电视，那叫一个惬意啊。没到半月，小明高兴不起来了——咽痛、鼻塞、流涕，高热39℃，在家吃感冒药三四天之后发烧不退，去医院看病，拍了胸片，医生告诉他得了肺炎了。

多数人认为冬春季节才是呼吸道疾病高发时间；而夏天应该很“安全”。其实不然，夏季同样也是呼吸系统疾病的好发时节。因为夏季的高温会促使部分病毒、细菌、寄生虫等病原体更为活跃，同时人体也会因为高温影响胃口及睡眠，从而导致机体免疫力和疾病抵抗力下降，使得人体容易患呼吸道疾病。夏季高发的呼吸道疾病和春季不一样，前者主要包括两大类：第一类是新的疾病，如感冒、支气管炎、肺炎等等；第二类是慢性疾病的急性发作，如原有的支气管哮喘、慢阻肺、肺心病、支气管扩张症、鼻炎等疾病加重。

夏季多火，俗称“桑拿天”，孵空调自然而然成了人们最好的消暑方式，但长时间在空调房内因寒冷而毛孔紧闭，形成“风寒外闭肌表，暑热内蕴”的情况。这种呼吸道疾病往往表现为全身酸痛、汗出不畅、发热、怕冷，咳嗽气喘。

像小明这样，在暑期中饮食不规律、休息不充分，同时缺乏适当的锻炼，因而导致严重下调机体免疫功能。且空调房间长时间封闭，室内空气混浊不流通，容易造成病毒、细菌的传播。另外，部分细菌可能寄居在空调管道内，经过漫长冬春及初夏，如不对空调进行充分清洁，可能导致管道内的细菌进入人体，进而在人体免疫力低下时导致疾病。

因而在盛夏季节，首先，应保持空气流通，即使开空调，也要有适当的时间打开门窗通风。

其次，增强自身抵抗力：

1.饮食规律，多饮水，多吃蔬菜水果；

2.规律作息，不要熬夜；

3.经常洗手洗脸，尤其是外出回家后；

4.适当锻炼，夏季室外温度过高，锻炼宜在清晨和太阳下山之后进行，游泳是夏季极佳的选择。

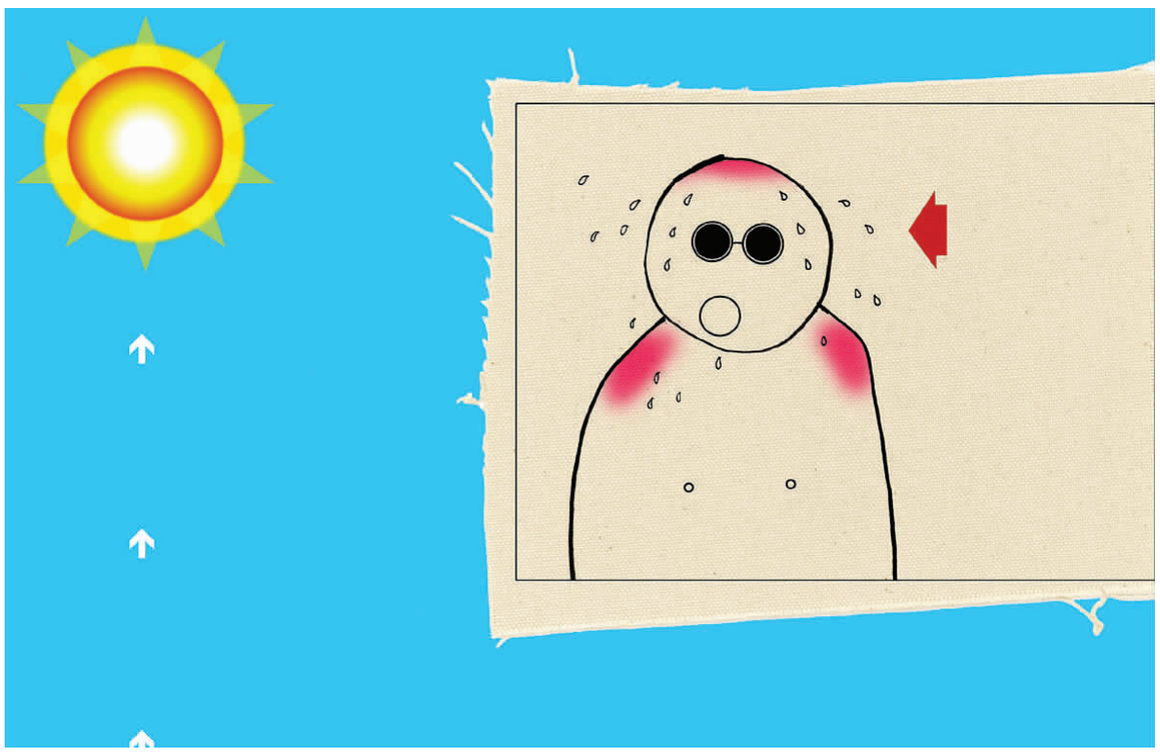
再次，要重视慢性疾病管理：

1.坚持慢性病的规律治疗，如支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病患者吸入治疗，切勿随意停用；

2.出现不适或原有症状加重，需要及时至医院就诊。

总之，盛夏来临，要增强体质，避免邪毒入侵，才能健康安然度过。

（作者为上海市同济医院呼吸内科副主任医师、副教授；专家门诊：周五上午）



热浪侵袭 人体哪些器官会中招

本市进入7月以来，热浪滚滚。据上海市气象局估计，今年盛夏高温日天数将多于往年，若防护不当，极易发生中暑。

上海市疾控中心提醒市民：要重视防暑降温，做好个人防护。

中暑是一种怎样的体验？

轻度中暑和感冒或者胃肠炎有时感觉非常类似，因为都可以出现头痛、头晕、胸闷、发热、脸色苍白、疲倦、皮肤/肌肉疼痛、恶心、呕吐。

但是随着中暑病情的加深，较为严重的会出现高热、抽搐、昏厥、意识障碍。这时就要考虑几种过热导致的急症了：热痉挛、热衰竭和热射病，这些情况可能致命，需要尽快送医院急诊治疗。

自7月5日以来，上海已经历了两轮热浪，最近一轮更是橙色、红色预警交替高挂，各大医院里中暑的病人也较往年增加不少。

根据国家气象局的定义，我国一般把日最高气温达到或超过35℃称为高温天气，连续三天以上的高温天气过程称为高温热浪。

高温热浪超过人体的耐受极限，除了带来闷热、出汗、胃口差等不适体感，还会对健康造成多方面的影响。

★急性热致疾病

就是我们通常所说的“中暑”。轻度中暑和感冒或者胃肠炎有时感觉非常类似，都可以出现头痛、头晕、胸闷、发热、脸色苍白、疲倦、皮肤/肌肉疼痛、恶心、呕吐。如果不及时处理，会发展成重症中暑。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三类，其中热衰竭和热射病较为危险，如果救治不及时可能危及生命。

★心血管系统

由于大量出汗、血液浓缩，同时高温使血管扩张、末梢血液循环增加，可使脉搏加快、血压升高，加重心脏负担。

★呼吸系统

人体为了适应高温会加速呼吸，但由于高温热浪常伴随低气压存在，可能造成呼吸困难，特别是肺功能不佳者。

★消化系统

由于出汗的原因，消化系统血流减少，会使唾液、消化液等分泌减少、胃肠蠕动减弱，引起食欲减退和消化不良，胃肠道疾患增多。

★泌尿系统

由于大量出汗，尿液减少，血液浓缩使肾脏负担加重。

上海市疾控中心专家强调，高温和热浪已被证实与人群疾病和死亡相关。国内外多篇文献都显示，热浪期间的非意外死亡率（尤其是心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病的死亡率）一般高于同地区同时段非热浪期的死亡率。

哪些人最怕热浪？

大量文献表明：在热浪中，老年人、婴儿和慢性病患者是风险更大的人群。

◆ 在热浪期间，老年人体温调节和汗腺功能减弱，散热差，对外界环境气温感受能力较差；

◆ 婴儿和儿童对高温的反应更加敏感，且更依赖他人来调节环境温度及保证水分摄入；

◆ 患有精神疾病（如抑郁）、代谢类疾病（如糖尿病）、肺病、心脑血管疾病等慢性病患者风险要高于常人，且许多药物可直接影响体温调节中枢和外周神经。

此外，根据上海市疾控中心多年的监测，夏季家中无空调或有空调不使用的人群，更易发生重症中暑，且发病较为凶险，甚至危及生命。

因此，对于老人、儿童和慢性病患者，一定要密切关注他们的健康情况。外出时最好陪伴而行，开车带他们外出时一定不要把他们留在车里。

哪些人需重点预防中暑？

★65岁及以上的老年人机体调节能力差，不如中青年人敏感，往往已经受热却不自知。一旦暴露于极端高温环境极易发生重症中暑。

★婴幼儿尚未发育完全，体温调节功能不完善。

★慢性病患者糖尿病、动脉粥样硬化患者微循环受到破坏，不利于及时散热。

使用的一些药物也可能影响体温的调节，特别是在极端高温条件下。

★精神疾病患者精神病患者的神经往往处于紧张状态，容易中暑。某些精神类药物（如抗抑郁药）会干扰体温调节。

★重体力劳动/高强度体育运动者易于发生脱水，影响体温调节，导致中暑的发生。

若您身边有这类人群，请确保每天至少两次确认他们的身体状况。

专家支招：“衣食住行”防中暑

★ 服装宜轻薄、透气、宽松、浅色。

★ 室外活动时，佩戴遮阳帽、墨镜，涂抹SPF30以上的防晒霜。

★ 高温下活动或工作时，多喝水，以温水和运动饮料为宜，不喝酒或含酒精的饮料。

★ 每次适量，分多次补充必要的盐分。

★ 补充足够的能量、蛋白质、维生素和钙的同时，饮食宜清淡易消化。

★ 尽量待在凉爽环境，如无法降低环境温度，可用凉水擦身、洗脸来降低体温。

★ 外出尽量避开高温时段，并避免长时间直接暴露于阳光照射下。

★ 不要把孩子、老人留在熄火的汽车中。

需要特别提醒的是：一旦气温升高至32℃以上，电扇对减少中暑发生则效果甚微。因此对于患有慢性病的老年人和精神病患者，在家中安装并使用空调是最根本的预防中暑措施。

劳动者中暑和一般中暑有何差别？

两者的症状是一样的，都是在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节出现障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称，是热平衡机能紊乱而发生的一种急症。但劳动者的中暑（即职业中暑），特指劳动者们在工作场所发生的中暑。

哪些岗位的劳动者容易发生中暑？

引起职业中暑的主要因素包括：环境温度过高、湿度大、风速小、劳动强度过大、劳动时间过长。

如果劳动者有过度疲劳、睡眠不足、年老、体弱、肥胖等情况，更容易中暑。

一些容易发生职业中暑的传统行业，如炼铁、炼钢等，随着近些年的工艺流程改进、生产设备更新及作业环境改善，高温中暑的发生已得到有效控制，发生率显著下降。

然而，一些露天作业者，如建筑工、环卫工、快递员、外卖员等，由于长时间暴露于烈日下，且缺乏个人防护意识，不能采取有效的高温防护措施，发生职业中暑可能性大大增加。

高温天，劳动者要怎么武装自己？

高温气象条件是发生职业中暑的直接诱因，劳动者可采取如下防暑措施：

◆ 在午后或气温较高时，尽量减少长时间在露天环境中作业，避免在日光下暴晒；

◆ 佩戴有帽檐的帽子，或穿着防晒服装；

◆ 及时、定时补充水分，但不要喝冰水，可少量多次饮用常温的盐汽水或运动饮料；

◆ 注意补充蛋白质，如肉类、蛋奶类食物；

◆ 可以多吃些富含维生素和钙的食物，如水果、牛奶等；

◆ 贴身准备些清凉油、风油精等防暑药品；

周边有人似乎热晕了，该怎么办？

如果发现身边的劳动者出现了高温中暑的迹象，如头昏、头痛、疲乏、面色潮红等，应立即采取下列措施施救：

◆ 迅速将中暑者撤离高温环境，选择阴凉通风处，使其平卧安静休息；

◆ 给予含盐分的清凉饮料，以防虚脱；

◆ 可在中暑者的额部、颞部涂抹清凉油、风油精，或给服人丹、藿香正气水等中药。

◆ 重症中暑（出现大量出汗、抽搐、昏迷等症状）的病人，可能会危及生命，一定要及时、就近送医。可以先用湿床单或湿衣服包裹起来，并给强力吹风，以增加蒸发散热；还可按摩患者的四肢，促进血液循环。

战高温，用人单位该怎么做？

酷暑天，各用人单位及相关部门也要担当起保护露天作业工人身体健康的责任。建议采取如下措施：

◆ 配给合适的防暑用品

露天高温作业工人的工作服，应以耐热、导热系数小、透气性能好的织物制成；并配发有帽檐的工作帽，避免工人受太阳直射。

◆ 发放饮料、补充营养

高温作业工人应补充与出汗量相等的水分和盐分，饮料的含盐量以0.15%–0.2%为宜。供给的饮水不宜过冷，以10℃–15℃为宜。

◆ 加强医疗预防工作，对高温作业工人应该进行就业前和入暑前体格检查。

◆凡有心血管系统器质性疾病、血管舒缩调节机能不全、持久性高血压、溃疡病、活动性肺结核、肺气肿、肝、肾疾病，明显内分泌疾病（如甲状腺机能亢进）、中枢神经系统器质性疾病、过敏性皮肤疤痕患者、重病后恢复期及体弱者，均不宜从事高温作业。

◆ 合理安排工人的工作强度及工作时间，尽量避开最高气温时露天作业，并轮换作业，缩短作业时间。

◆ 可设立配有空调的休息室，保证高温作业工人的充分休息。

（上海市疾病预防控制中心供稿）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 宝宝接种部位红肿，怎么办？

答 白庆瑞 上海市疾控中心免疫规划所医师

宝宝今天上午刚接种了疫苗，下午打针的地方就肿起来了，该怎么办呀？去哪里看病呢？

其实，很多家长遇到这种情况都会手足无措。在此，我们提醒家长不要着急，建议赶紧去买个土豆切成片，敷在宝宝的红肿部位就可以了。

有研究表明，生土豆片具有消炎、活血、消肿的功效，可以预防或治疗疫苗和药物引起的红肿、疼痛、硬结、静脉炎等反应，其效果甚至好于临床上所用的专用药物硫酸镁。

家长可以在宝宝接种疫苗后，将土豆片贴于接种部位，起到预防的作用；或者在发生反应之后，将土豆片贴在红肿、硬结的部位进行治疗。

具体操作方法如下：

可先将洗净的土豆切成约0.1~0.2厘米厚度左右的薄片敷在肿块、硬结表面的皮肤上，用纱布或保鲜膜覆盖，并用医用胶布固定住。一般每日敷3次，每次30~60分钟，也可适当增加次数，直到肿块逐渐缩小到消失。

宝宝接种疫苗后，有时会出现发热、接种部位红肿、疼痛、硬结等反应，这类反应是一过性的，症状通常很轻，1~2天即可自愈，不需要特殊治疗。局部的硬结消散可能会稍慢一些，可持续1周左右或更长时间，但不会产生不良后果。

但是，如果出现上述症状之外的其他较严重的疾病，家长应第一时间带宝宝自行到医院的儿科门诊就医，并保留好就诊记录和检验单据。若怀疑该疾病是由疫苗接种导致的，家长应及时向预防接种门诊或所在地区疾控中心报告，并提供诊疗的记录和疾病部位的照片等信息，接到报告的单位会按照《上海市预防接种不良事件监测工作方案》来开展后续的处置工作。

问 招蚊虫的三类人该如何应对？

答 徐楠 上海市东方医院皮肤科副主任医师

夏天到了，蚊虫也开始疯狂，不小心被咬了该涂什么药？蚊虫搞事情该不该一巴掌解决？

哪些人最易中招？

★代谢率高的人，如肥胖人群、儿童、年轻人，或者爱运动、体温高、容易出汗的人，都易招来蚊子；

★一些特殊气味，包括汗味、特殊香料的味道，也是蚊子喜欢的；

★还有那些爱穿深色衣服或者肤色较深的人也比较容易被蚊子叮咬。

不同的昆虫有不同的处死方法

★常见的蚊虫叮咬，发现时就要毫不犹豫地拍死，最好在它的口器还没有进入皮肤之前就把它干掉；

★但是对于隐翅虫就不能把它拍烂在皮肤上，而是要尽量扇除，将其远离皮肤，因为它的毒素是在身体内，拍烂了就等于帮助它释放毒素在皮肤上了。

被叮咬后如何处理？

首要原则就是要根据过敏反应的严重程度来分级处理。

★止痒是首要步骤，很多OTC的外用药膏都可以缓解瘙痒症状（如风油精、炉甘石洗剂等），涂肥皂水或者金银花牙膏也是不错的选择。

★如仅用外用药物还不能很好地缓解症状，而且皮疹越来越多了，那就进入第二步，进行抗过敏药治疗，如使用氯雷他定、雪苏等抗过敏药物。

★如身体上除了风团或丘疱疹外，还出现全身性的过敏反应，如呼吸困难、哮喘甚至过敏性休克等紧急的症状，那就要直接就医，千万别自说自话贻误病情。

蚊虫叮咬的预防措施有哪些？

预防蚊虫叮咬，首要任务就是要避免接触。夏天花草树木多和水源充足的地方是蚊虫活动密集的区域，要尽量减少在这种地方的暴露时间。同时做好各种防蚊虫措施，一旦被叮咬尽量控制不要搔抓。

健康厨房

夏季药膳饮食

夏季心气旺盛，心主火，味属苦，火能克金，肺主辛，其饮食之味，当夏之时宜减苦增辛，以养肺气。盛夏之月，最难治摄，阴气内伏，暑毒外蒸，纵意当风，任性食冷，冷热相搏，易于发病。天气炎热，多汗易伤津耗气，气阴往往不足，故宜清补而养心。

长夏虽属盛暑，但将届夏秋之交，阳热下降，氤氲熏蒸，水汽上升，潮湿充斥，湿为阴邪，易伤阳气，留滞则困脾。长夏属脾，宜分健脾利湿，淡补为主。此季先用太子参、沙参、玉竹、木耳、椰汁、蕃茄汁，黄瓜、藕、豆腐、菊花、银花、芦根、茅根、荷叶、党参、白术、茯苓、山药、大枣、米仁、芡实、白扁豆、苍术、厚朴、冬瓜、火腿、绿豆、鸭子、兔肉、小麦、麦冬、胡萝卜、茄子、菠菜等为宜。

★茅板鸭块汤

鸭块200克，冬瓜100克，茅根50克。先将茅根加水煮汤约20分钟后捞去渣，以此汤煮鸭块及冬瓜加调料，至熟酥为度。

【功效】益气生津，清热消暑。

★麦冬黄瓜

黄瓜200克，麦冬6克。麦冬加水少许蒸熟。黄瓜洗净不削皮去籽，切成细条状，用蒜泥、盐、醋、糖加入麦冬粒及汁一起拌匀即成。

【功效】清热消暑，减肥丽容。

★杞米鱼香茄子

茄子250克、咸鱼25克，枸杞10克，米仁20克。将茄子洗净，切去头尾，切成条块状。咸鱼切成小块状。将茄子与咸鱼在油中炒一下盛起，放砂锅中加杞子、米仁及酱油、糖、酒、姜、蒜泥及适量水，用文火煲熟即成。

【功效】健脾利湿，开胃增纳，补肝益肾。

★ 莲蓉凉糕

莲子50克，荸荠粉150克，琼脂10克，白糖60克。将莲子做成蓉（泥状），琼脂加适量水加热熔化。将荸荠粉、莲蓉、糖加琼脂液混和放在模中蒸熟即成，可切块食用。

【功效】润肺安心，清热生津。

★芦根绿豆粥

芦根100克，绿豆30克，粳米60克。芦根煎30分钟捞去渣，将绿豆、粳米加入煎汁中煮成粥。

【功效】清暑养胃，生津止渴。

★玉麦鸡片

鸡脯肉切薄片200克，玉竹片、麦冬各6克。玉竹片及麦冬粒用开水泡半小时。鸡片用芡料、味精、盐、加玉竹、麦冬泡液少许浆好后，入油锅中爆熟。将玉竹、麦冬连汁倒入油锅中炒一下略煮片刻，然后将鸡片倒入炒匀，并加盐、糖、胡椒粉、酒等略炒一下即可。

【功效】养心安神，滋阴健脾。

★四军鲫鱼汤

鲫鱼二尾（250克左右一尾），党参10克，白术、茯苓各12克，甘草4.5克。选鲜活鲫鱼支鳞片及内脏，入油锅略煎，四味中药加水煮汤后滤去渣，将鲫鱼入汤、文火煨之，并加姜、葱、酒、盐调味即成。

【功效】益气补中，利湿消肿，健脾和胃。

★酸梅绿豆汤

酸梅30克，绿豆100克，白糖50克。先将绿豆加水烧开后再加入酸梅，煮至豆化梅烂，再加入白糖和匀即成。

【功效】清热解渴，消暑开胃。

（上海市中医医院供稿）