

冬季天气干燥

加湿器不可乱用 护肺先要防着凉

由于空气湿度下降,最近不少人感觉口干舌燥、咽干难受了,用上了空气加湿器;还有人着凉感冒了,鼻涕、眼泪流了一把,还落下了咳嗽不止的问题。专家表示,冬季容易着凉,引发支气管炎,导致感染肺炎,此外,由于天气干燥,使用加湿器也有讲究。



加湿器使用不当易致病

不少人感觉冬天太干燥,用起了加湿器。不过,坊间有使用加湿器容易引起加湿性肺炎的说法。呼吸内科专家陈正贤表示,这一说法并不准确。

“首先没有加湿性肺炎这一说法。”他指出,空气干燥时加湿器使用得当可以提高空气湿度,让呼吸感觉更舒服,加湿器本身与肺炎没有直接关系。不过,如果空气并不干燥,使用加湿器反而导致空气中水分含量太高,则会造成人体健康问题。此外,加湿器清洁不好会有大量细菌繁殖,可能引起肺部感染而导致肺炎。“呼吸道组织与水分湿度是固定的,若大量水分在气道内,轻的引起气道渗透压下降,支气管痉挛,重的导致肺部有水淹现象。”

陈正贤介绍,居家湿度过高和过低都会影响人体健康。60%~70%是人体感觉舒适的空气湿度,空气湿度若超过这个比例甚至达到90%,一天半天影响不大,但长此以往对人体有害。他建议,当空气湿度<50%时才考虑增加湿度,此时人体多数有嘴唇干裂、鼻孔干燥甚至出血、喉头燥痒、咳痰难等表现。

加湿器内不宜添加任何其他成分

有的人除了用加湿器增加空气湿度外,还在加湿器内倒入板蓝根、茶树精油等成分,美其名曰预防感冒、净化空气。陈正贤表示,这些做法不但没有根据,而且有问题。

“空气中加入任何东西都是没有好处的。”

陈正贤表示,药物本身不会在空气中停留,空气中增加无论是好的还是坏的成分,这些颗粒对人体肺部来说都是有害的,就像雾霾中的颗粒一样,它因呼吸道吸入而沉积在肺内,增加发生炎症的

可能。至于板蓝根的中药,应是通过饮用进入消化道后吸收,吸入呼吸道不会发生同样作用。

陈正贤认为,有的人加湿器使用不当,如经常不清洁、清洁不到位等,有可能导致大量细菌释放到空气中,相比之下,用一盆水可能更安全。“不一定要加湿器,在干燥的室内放一盆水都可以加大空气湿度,而人体内湿度则可通过多喝水提高。”

冬季呼吸道保健首要防着凉

冬季气温低,容易着凉,而着凉是导致感染的重要因素。“一旦着凉,要么是病毒感染引起感冒,要么引发了支气管炎,还可以引发肺炎,以细菌感染的肺炎为主。”他认为,冬季要想呼吸道健康,就要从预防着凉开始。陈正贤补充,所有的感冒都可能导致肺炎。感冒的人若不好好吃药、休息,过分疲劳,可以引发气管病变,进而引起肺部病变。不要小看肺炎,轻的会有发热、咳嗽胸痛、呼吸困难,重的可以引起休克、昏迷、死亡。

另外,要预防肺炎,老人、小孩两大易感人群及体弱、重症病人可接种肺炎疫苗。如慢性支气管炎长期控制不好的,而遇到极端天气如气温骤降或飙升,肺气肿、支气管哮喘等呼吸道疾病都可高发,一定要注意提防,冷空气来袭一定要注意保暖防着凉,可适当佩戴口罩,注意每天更换。日常适当运动也可以提高抵抗力。

(梁瑜)