

入夏警惕“空调肺”

定期清洗空调 不在室内久待

炎炎夏日，能在室内吹空调是一件幸福的事情。但是，如果空调常年不洗，内部积攒了大量的细菌（如嗜热放线菌）、病毒，还有螨虫，污染物会随着冷风吹出，浮游在空气当中，造成空气污染，导致“空调肺”。这是过敏性肺炎的一种，是指易感个体反复吸入有机粉尘抗原后诱发的一种肺部炎症反应性疾病，主要通过细胞免疫和体液免疫反应介导。

过敏性肺炎也称为“外源性过敏性肺炎”。临床上，除了“空调肺”，还有“农民肺”“鸽子肺”。“农民肺”是农民吸入霉干草中的嗜热放线菌或热吸水链霉菌孢子所致。“鸽子肺”是指吸入含有动物蛋白的羽毛和排泄物尘埃引起的过敏性肺炎。

各种病因所致过敏性肺炎的临床表现相同，发病可呈急性、亚急性或慢性。一般来说，在职业或家居环境抗原接触后 4~8 小时出现畏寒、发热、全身不适伴胸闷、呼吸困难和咳嗽。如果脱离抗原接触，病情可于 24~48 小时内恢复。如果持续暴露，反复急性发作几周或几个月内会逐渐出现持续进行性发展的呼吸困难，伴体重减轻，表现为亚急性状态。慢性状态是长期暴露于低



水平抗原的后果，主要表现为进行性发展的呼吸困难伴咳嗽、咳痰及体重减轻，肺底可闻及啰音，少数有杵状指（趾）。

因此，定期清洗消毒空调可以保持室内空气健康，切断室内空气污染的重要源头。建议日常使用过程中每一到两个月清

洗一次。平常使用时需要保持空气流通，尽量在开空调前打开门窗，保证室内有一定的新鲜空气。

另外，在空调环境内停留 1~3 个小时后，要到非空调区域，保证呼吸到足够的新鲜空气。

（据人民网）

夏季如何驱除体内湿气

“为什么我上火了，天天喝降火茶，非但没用，上火还变严重呢？”不少人会有这样的疑问，即便上火现象没有加重，也会新添一些其他问题，如拉肚子、口干、皮肤长痘等现象。其实，夏季湿气重与上火，是因为症状相似，才很容易被混淆。湿气重，又分为寒湿、湿热。

湿热体质

这种体质形成原因主要是夏季天气热、湿气大，湿、热合并进入体内，或者因为湿气长期不除而化热，也可能是阳气过盛导致。

表现

身体发热、舌苔黄、小便黄、皮肤与眼睛黄、皮肤长痘、情绪暴躁、易疲乏、便秘或大便溏稀。正因为湿热体质的这些表现，让很多人误认为是上火，仅仅靠降火茶，

或许可祛热，但不能去湿。

推荐食物

绿豆、冬瓜、丝瓜、薏米、赤小豆、芹菜、扁豆等，这些食物都具有清热利湿作用。

寒湿体质

寒湿体质的形成主要源于两方面，其一，身体阳虚，同时湿气重，导致湿气停留。其二，外界湿寒引起，夏季虽然天气热，但是现代人使用空调，加之夏季湿气大，合并导致了湿寒问题。

表现

一般湿寒会表现为冷的现象，如胃寒、咳嗽有痰、流鼻涕、腹痛、痛经等。但是也有例外，如也会出现脸上长斑、长痘、反复口腔溃疡、口臭等。寒湿体质，如果被误认为是上火，而长期喝降火茶，非但无效，还容易加重身体不适。

推荐食物 红枣、生姜、薏米红豆粥、羊肉、陈皮、山药等，采用中医里“热者寒之，寒者热之”的调养方法，如果去湿的食材过于寒凉，可以添加生姜。

夏季去湿注意事项

饮食 夏季饮食要避免生冷食物、过于油腻食物的刺激。

生活环境 夏季湿度大，如果生活环境潮湿、阴暗、闷湿，再加上使用空调，只会加重湿气。所以，夏季虽然天热，生活环境却要保持干爽、通风。

适度运动 一方面是现代人夏季出汗少，需要通过运动排汗。另一方面所谓动能生阳，湿寒体质的出现便与阳气不足有关。所以，夏季不妨主动运动、主动出汗，改变体湿、体寒问题。

（据人民网）

公民健康素养 66 条

第三条

环境与健康息息相关，保护环境、促进健康。

1.未受污染的自然环境对人体健康有利。在空气清新、水质良好和阳光充足的环境中活动，能增强体质、提高对疾病的抵抗能力，有利于疾病的康复。

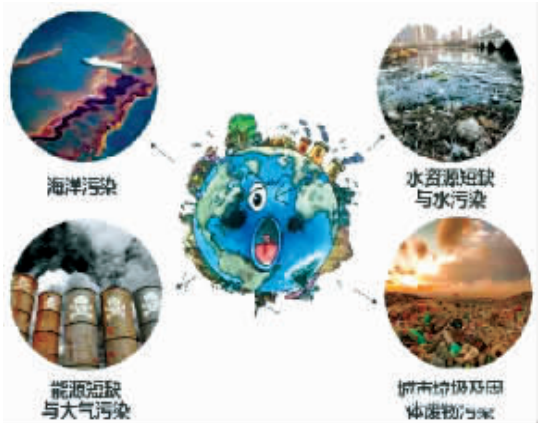
2.环境受到破坏对人类的生存和发展不利。如：温室效应、某些癌症、某些慢性中毒等与环境污染有很大的关系。

3.在日常生活中要注意自觉养成保护环境的良好习惯。如：不随地吐痰、不乱倒垃圾污水、不乱丢废弃旧电池、分类回收垃圾、慎用洗涤剂、节约用水等。

但由于生活水平的提高，现在家庭每天产生的生活污水和垃圾均比以前有大幅度增多。洗衣粉、塑料袋、煤渣、电池、杀虫剂空瓶等里面含有种类繁多的有毒有害物质，随意丢弃在环境中，对人体健康构成了威胁。加之工业污染、无节制地消

耗资源，致使我们生存的环境质量严重下降。环境污染导致人类患上许多疾病，特别是肿瘤的高发与环境污染关系密切。

保护家园的生态环境，迫切需要我们每个人的共同努力。每个人都有爱护环境卫生、保护环境不受污染的责任。我们应通过提高自己的环境保护意识，认清环境与健康的关系，调整和规范自己的社会行为，保护环境，维护健康。要遵守保护环境的法律法规，遵守讲究卫生的社会公德。



在日常生活中注意自觉养成保护环境的良好习惯，不乱倒垃圾污水，不乱丢旧电池，分类回收垃圾，慎用洗涤剂。

保护自然环境要加强对水、土地、森林、草原、海洋、矿产等重要自然资源的管理，在开发利用资源的同时，严格保护生态环境，使人与自然和谐相处。在自觉保护环境、不污染环境的同时，努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境，保护和促进人类健康。

（未完待续）

家庭小药箱该备哪些药

绝大部分老年人都会在家常备一些药物，甚至有一个家庭药箱。中山大学孙逸仙纪念医院药学部副主任邱凯锋指出，家庭药箱主要是应急和治疗一些常见病，在家配置小药箱应该遵循以下原则：

选择常用非处方药物

（一）选择常用的非处方药物

非处方药物是经医药学专家遴选，认为老百姓根据说明书或药师的口头指导即可以安全应用的药物。当然对于个别处方药物如胰岛素，通过医护人员培训，患者可以在家庭中完成治疗。其他处方药物尤其是注射剂是不能在家庭药箱中出现的。

（二）根据家庭成员情况存储药品

尽量选择单一品种，选择应用方便的药物剂型，储备最少量药品。家中有儿童，可以储备一些儿童用退热药和止咳药，还可以备些健胃消食中成药；家中有老年人，特别是冠心病、心绞痛等患者，要准备硝酸甘油等急救药。口服制剂、喷雾剂以及外用药品是家庭药箱的首选剂型，不宜选用注射剂。婴幼儿服药困难，可以选择直肠栓剂，如退热栓等。药箱的储药量一定要少，以免造成浪费。例如，硝酸甘油一旦开启密封，3 个月以后就不能保证药效了。

（三）药物选择要根据季节变化而更新

中药一般有其特定的适应证和适应季节，不能一成不变地服用。例如，感冒常备的感冒清热冲剂、银翘解毒片（丸）和藿香正气丸（胶囊、水）等。感冒清热冲剂是针对外感风寒内有伏热的感冒，这种感冒大多在冬天发生；银翘解毒片（丸）是针对外感风热的感冒，大多在春天发生；藿香正气丸（胶囊、水）主要针对夏秋外感寒邪、内伤湿滞的患者。

药物要留意有效期

（一）有效期管理是家庭药品管理的核心

管理不好，容易误服过期的药品，影响疗效，甚至导致损害，也容易造成药品的浪费。

（二）注明有效期

在正确的保存条件下，将药品的有效期用醒目的字体标识在外包装上，用药时先用近效期的。如果是分包装的药品，一定在外包装上注明药品名称、用法、用量和有效期。一般来说，每 3 个月检查一下家庭药箱，查看药品是否超过有效期或变质。

（三）药品变质

如储备药品出现以下变质情况，则不能再用：

- 1.片剂产生松散、变色；
- 2.糖衣片的糖衣粘连或开裂；
- 3.胶囊剂的胶囊粘连、开裂；
- 4.丸剂粘连、霉变或虫蛀；
- 5.散剂严重吸潮、结块、发霉；
- 6.眼药水变色、混浊；
- 7.软膏剂有异味、变色或油层析出等。

（四）药品处置

过期或变质的药品交到药店或医院药房委托他们帮助销毁，请不要乱扔过期药品。

特别提醒：邱凯锋说，普通居民掌握的疾病和药物知识有限，自我药疗水平不高，因此一旦患病，建议及时到医院就诊。

（据《羊城晚报》）