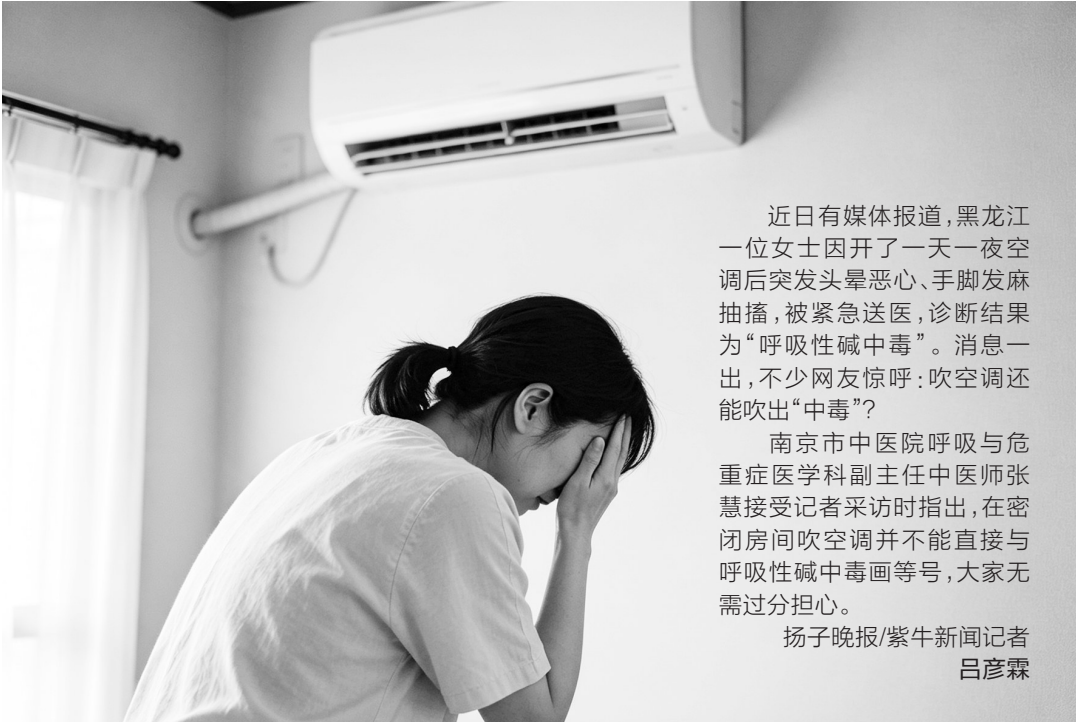


空调连吹一天一夜，头晕后确诊“中毒”

专家:并非直接作用,憋闷体感或成导火索



近日有媒体报道,黑龙江一位女士因开了一天一夜空调后突发头晕恶心、手脚发麻抽搐,被紧急送医,诊断结果为“呼吸性碱中毒”。消息一出,不少网友惊呼:吹空调还能吹出“中毒”?

南京市中医院呼吸与危重症医学科副主任中医师张慧接受记者采访时指出,在密闭房间吹空调并不能直接与呼吸性碱中毒画等号,大家无需过分担心。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

在空调房里“中毒”,或与憋闷体感相关

张慧解释,“呼吸性碱中毒”本质是我们自己的呼吸行为造成的体内酸碱平衡紊乱。“血液需要维持稳定的酸碱度,二氧化碳是体内主要的‘酸性物质’,吸气吸进氧气,呼气排出二氧化碳。如果呼吸太快太急,短时间内大量二氧化碳被呼出,血液中二氧化碳浓度快速下降,血液就会偏碱,从而引发呼吸性碱中毒。”

血液碱化后,血浆中的钙离子会向细胞内转移,导致神经肌肉异常兴奋,于是出现口周发麻、手脚指尖麻木、双手抽筋甚至呈鸡爪样抽搐。与此同时,心慌、心跳加速、头晕、胸闷甚至濒死感也会接踵而至。这些不适

又会进一步让人紧张,呼吸更快,形成恶性循环。

记者注意到,有不少网友认为空调房里的呼吸性碱中毒与长时间密闭空间里的二氧化碳超标有关。对此,张慧指出,密闭空调房间本身不会直接把人“吹”成碱中毒。一方面,房间空气中二氧化碳升高超标,人吸入之后会造成体内二氧化碳潴留,此时倾向的是呼吸性酸中毒,表现为犯困、头沉、乏力。另一方面,“呼吸性碱中毒”的导火索恐怕是密闭带来的憋闷体感,真正发病的核心则是过度通气。“同一个密闭空调房,有的人完全没事,有的人一紧张就发作,这跟个人的神经敏感性高度相关。”

张慧解释,当房间内空气流通变差,有的人待久了会产生

闷、憋气、燥热、胸口压抑的感觉,不自觉地紧张焦虑,身体本能地想要“多吸点空气”,呼吸频率不由自主地加快、变浅,出现“过度通气”。

密闭空间吹空调,还有这些风险

张慧告诉记者,临床中空调密闭环境诱发各类躯体不适非常多见,但真正经血气分析确诊为呼吸性碱中毒的占比并不高。“大量人群属于轻度亚健康不适,达不到病理中毒标准,但躯体感受确实非常难受。”

她将这类不适分为两类:一类是单纯密闭环境二氧化碳升高带来的普通不适,如头昏头痛、咽干咽痛、乏力胸闷,离开房

间开窗透气后很快缓解;另一类是达到呼吸性碱中毒水平,“很多患者首发就诊时怀疑自己是心梗、哮喘或脑梗,检查做了一圈,没有发现器质性问题,最后血气分析才确诊。”

长期密闭空调房不通风还有多重健康风险。张慧指出,持续高二氧化碳环境会让人反复出现日间嗜睡、头痛,认知能力、记忆力和专注力下降;空气干燥导致鼻黏膜、咽喉黏膜防御屏障下降,更容易发生上呼吸道感染;滤网滋生的霉菌和尘螨则会诱发过敏性鼻炎、咽炎、哮喘急性发作;密闭空间空气对流差,流感、支原体等呼吸道病原体容易气溶胶传播,“一人感冒,室内多人相继中招”的情况并不少见。此外,低温密闭环境下局部受凉,颈肩痛、腰背痛、关节酸痛高发;室内低温与室外高温反复切换,血管反复收缩舒张,血压波动,对基础心血管病人群也会增加发病风险。

张慧提醒,以下几类人群尤其要当心:植物神经功能紊乱、焦虑、压力大、容易紧张的人群是呼吸性碱中毒的最高危人群,“这类人交感神经容易兴奋,环境一闷,极易出现呼吸加快,诱发过度通气”;哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺、支气管扩张等呼吸系统基础病患者,密闭环境中的细菌、真菌孢子等极易诱发急性加重;高血压、冠心病、心律失常等心血管基础病患者,冷热交替加上缺氧感,容易诱发血压和心率波动;老年人和婴幼儿因代偿能力弱或不会表达闷胀不适,需格外关注;睡眠障碍人群在密闭高二氧化碳环境中,睡眠质量会进一步降低,睡醒依旧疲惫。

安全使用空调,需注意这四点

空调怎么吹才安全?张慧给出了四招完整方案。

第一招:控温控湿。她建议室内温度设置在24到26摄氏度,湿度维持在40%到60%,室内外温差尽量控制在6到8摄氏度以内。“温差过大,进出冷热交替,血管反复收缩扩张,会加重心脑血管负担,也容易诱发感冒。”她提醒,不要把温度打到20摄氏度以下,避免出风口直吹头面部、颈部、肩背和关节,可以把出风口调向上方,让冷空气自然下沉。

第二招:定时通风。张慧强调,这是重中之重。日常居家或办公室每2到3小时开窗通风,5到10分钟,短时间对流换气就能把二氧化碳和室内污染物排出去。人员密集的空间如会议室、多人办公室,则需要缩短到每1到1.5小时通风一次。夜间睡觉开空调时,不要全封闭关死窗户,“留一条缝隙进行微量换气,否则二氧化碳整夜持续累积,早上起来头昏疲惫的概率会显著升高。”如果条件不允许开窗,可开启新风系统替代。

第三招:保持湿度。空调制冷会持续抽湿,室内湿度常常降到30%以下,空气过于干燥会让呼吸道黏膜屏障受损,病毒细菌更容易入侵。建议湿度低于40%时开启加湿器,但加湿器需要定期清洗,避免霉菌滋生。

第四招:清洗滤网。空调滤网建议2到4周清洗一次,“滤网积攒了灰尘、螨虫、霉菌,吹风时会把这些致敏颗粒散布到空气中,诱发鼻炎、哮喘、咳嗽。”

洞洞鞋真的是“脚气培养皿”吗

网红说法求真

夏天,洞洞鞋几乎成了很多人的标配,因为鞋面上布满了孔洞,大家普遍觉得它足够透气、不闷脚。然而最近,“洞洞鞋是脚气培养皿”的话题冲上热搜,让不少爱穿洞洞鞋的人充满担忧:洞洞鞋真的会滋生脚气吗?

“很多人认为,洞洞鞋开孔多就代表透气性好。事实上洞洞鞋并不透气。”南京市第二医院皮肤科主任医师李子海告诉记者,虽然鞋面两侧和鞋头分布着许多孔洞,能提供局部的空气流通,但洞洞鞋的主体材质多为塑料、EVA或PVC等合成材料,这些材质本身几乎不具备吸汗和导湿功能。更重要的是,由于鞋底是实心的密闭结构,当脚部出汗时,汗液无法被鞋体吸收或从底部排出,

只能积聚在鞋内。因此,有孔并不等于鞋内始终干爽。

为什么穿洞洞鞋更易诱发脚气?专家指出,脚气(医学上称为足癣)是由皮肤癣菌等真菌引起的感染。真菌繁殖需要三个核心条件:温暖、潮湿、密闭,洞洞鞋恰恰为真菌提供了一个完美的繁殖环境。

李子海强调,夏季气温高,脚部汗腺分泌旺盛,洞洞鞋不仅不吸汗,其塑料材质还会蓄热,导致鞋内形成持续的高温高湿微环境。同时,洞洞鞋的设计对脚趾前端和两侧有较强的包裹性,导致脚趾缝很难接触到流动的空气,汗液难以蒸发。

另外,许多人喜欢光脚穿洞洞鞋,脚部皮肤直接与塑料摩擦,不仅容易产生肉眼看不见的微小破损,塑料中的致敏成分也可能诱发接触性皮炎。皮肤屏障一旦受损,环境里的真菌便能轻易乘虚而入。尤其是雨天蹚水时,雨水混着泥沙灌进鞋里,

公共水域中的皮肤癣菌等微生物会大量滞留,如不及时清洗擦干,极易引发感染。

想要安心度夏,远离足癣困扰,关键在于保持足部的清洁与干燥。李子海认为,一方面要从穿鞋习惯入手,同时也要注重鞋子的清洁。

“穿洞洞鞋时,尽量搭配纯棉薄袜。”专家表示,洞洞鞋仅适合短途代步、居家休闲或雨天临时穿着。蹚水回来后务必洗脚,并彻底擦干脚趾缝。洞洞鞋建议定期用肥皂水刷洗,重点清理缝隙污垢,并在通风处或阳光下彻底晾干。

李子海强调,若已出现脚趾缝发白糜烂、脱皮起疱、剧烈瘙痒等症状,切勿盲目使用含激素的药膏,这会抑制局部免疫,导致真菌扩散。应在医生指导下使用抗真菌药物,并坚持足疗程用药,切勿症状稍减就停药。

通讯员 金雨晨 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

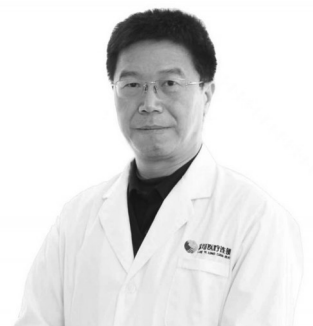
针灸理疗总不好,“腰腿痛”就要开刀?未必!揪住“深筋”牛鼻子才能解题

上海专家答筋骨「问」疑难

推荐专家:余安胜,主任中医师,南京易可中医“谭氏筋伤”特聘专家、海派中医“石氏”伤科传承人、原上海中医药大学附属上海曙光医院传统中医科主任

建邺区刘阿姨:我做小吃摊几十年了,每天站十几个小时,再加上起早贪黑受寒得了“腰腿痛”,但怕耽误生意就吃止痛药、贴膏药硬扛。去年痛得实在干不动,大热天都要穿秋裤、戴护膝,孙子要上小学需要接送,我就决定好好治一下。但到现在,针灸、刀疗、正骨、打封闭……尝遍了也不见好转,大医院跑遍了,最后都说手术,却不能保证不复发。我现在就不想手术,还有其他办法吗?

专家答疑:颈肩腰腿痛大多是“筋(肌肉、筋膜、韧带等)”



的问题,而非骨头本身病变。吃药打针、针灸理疗等传统保守治疗,时间一长或病情反复多次后,可能会疗效减退,甚至不见效,这主要是病灶由浅筋深入到了深筋。

对此,南京易可中医“谭氏筋伤”形成了不手术“治筋”体系,尤其核心技术——高频电火花,突破深筋难题,让药物离子精准直达深筋病灶,松解组织粘连,消除无菌性炎症,让众多颈肩腰腿痛患者,告别了疼痛。

通讯员 赵雷