

夏天的三大健康“刺客”来了！咋办？



盛夏时节阳光炽烈,却是各类健康问题集中爆发的季节。根据中国疾控中心 2023 年报告,夏季因过敏、流感就诊人数较其他季节增长 40%,肠道传染病发病率更达到全年峰值。高温高湿环境如同“病菌培养皿”,让尘螨、霉菌加速繁殖;空调房与户外的温差则让呼吸道黏膜防御力下降;而烧烤冷饮的饮食狂欢,又给消化道疾病埋下隐患。这些看似普通的夏日生活场景,实则暗藏健康危机。本文将从科学视角拆解三大夏季高发疾病的成因,用生活化的语言为您呈现一套实用防护指南,让您既能享受夏日热情,又能守护健康防线。

过敏:免疫系统的“误判警报”

夏季,过敏原就像一群“隐形刺客”,无处不在。花粉、尘螨、霉菌孢子随着空气流动,随时可能引发过敏反应。当免疫系统误

将这些无害物质识别为威胁时,就会过度反应,释放大量组胺,导致打喷嚏、流涕,甚至引发哮喘。首都医科大学过敏研究中心的数据显示,空调滤网中的尘螨浓度可达室外的 20 倍!

科学应对:通风换气:每天开窗通风 30 分钟以上,能有效降低室内过敏原浓度。

清洁空调:定期清洗空调滤网(建议每 2 周 1 次),减少尘螨滋生。

外出防护:外出时佩戴医用外科口罩,可阻隔 80% 以上的花粉。

正确护理:出现眼鼻瘙痒时,用生理盐水冲洗代替揉搓,避免加重症状。

流感:冷热交替中的“潜伏刺客”

夏季流感与冬季流感有所不同,病毒更易通过飞沫在密闭空间传播。日本国立感染症研究所发现,在 26℃ 的空调房内,流感病

毒的存活时间比常温环境下延长 3 小时。频繁进出冷热环境会使鼻黏膜血管反复收缩扩张,为病毒入侵打开“绿色通道”。

科学应对:控制温差:保持室内外温差在 7℃ 以内(例如室外 35℃ 时,空调温度设为 28℃)。

保暖防护:随身携带薄外套,应对温差带来的不适。

及时检测:出现咽痛、低烧等症状时,及时进行抗原检测。确诊后 48 小时内服用奥司他韦,效果最佳。

肠道传染病:舌尖上的“微生物战场”

夏季是肠道传染病的高发期。中国食源性疾病预防网统计显示,7-8 月沙门氏菌感染病例占全年 63%。高温下细菌繁殖速度倍增,一块在 25℃ 环境下存放 2 小时的西瓜,其表面细菌量可达冷藏状态的 1000 倍。此外,未煮熟的贝类可能携带诺如病毒,仅 1 个病毒颗粒就足以致病。

科学应对:严格保存:遵循“2 小时法则”,熟食在室温下存放时间不超过 2 小时。

生熟分开:处理生熟食物时使用不同的砧板,刀具用 75% 酒精擦拭消毒。

及时补液:出现水样腹泻时,及时补充口服补液水(每公斤体重补充 50ml),防止脱水。

结语:三大夏季健康威胁本质上是环境、行为与微生物的复杂博弈。建议家庭常备“夏日健康三件套”:带阀门的防护口罩、电子温湿度计、独立包装补液盐。当出现持续高热(> 39℃ 超过 3 天)、血便或严重喘息时需立即就医。记住,预防永远胜于治疗——定期清洗空调滤网的成本,往往低于治疗一次重度过敏的费用;严格把控食材安全的耐心,终将转化为整个夏季的安心。

来源:健康中国

一年未开的空调启用在即,专家重要提醒!



近日,全国多地气温逐步升高,不少人选择开空调纳凉。然而,四川成都市民李先生在开启尘封一年的空调后,竟意外患上了严重的肺炎,左肺“白”了近一半,这是怎么回事?

吹 3 天空调感染军团菌肺炎,症状似感冒发烧

吹了 3 天空调后,李先生出现肌肉酸痛、头痛、发热和咳嗽等症状。起初,他以为是吹空调吹感冒了,自行服用感冒药,但病情并未好转,反而愈发严重。

家人见状,立即将他送医。胸部 CT 显示李先生的左肺已出现大面积白色影像,几乎占据一半肺部。经过检测,最终确认是嗜肺军团菌肺炎。

李先生的遭遇并不罕见。2024 年,湖南长沙 55 岁市民周先生有 2 型糖尿病、2 型糖尿病性肾病、慢性肾功能不全等多个既往史,因持续发热、寒战、咳嗽前往医院就诊。检查发现肺部存在严重感染,应用抗生素抗感染治疗后效果不佳,患者依然持续发热,还出现了神志淡漠的异常表现。

医生询问发现,周先生此前驾车出差,因为天气热,他启动了久未清洗的车载空调,每天在车上的时间超过十个小时,回来后就出现了如上症状。经过检查,最终确诊为军团菌肺炎。

什么是军团菌肺炎?

四川成都市第五人民医院感染性疾病科主任许晓梅科普,军团菌是一种细菌,特别喜欢在水里和潮湿的环境中生长,嗜肺军团菌是其中一种,夏季炎热潮湿,是它们繁殖的绝佳时机。人们常用到的空调、热水器、淋浴器、管道、温泉等都可以成为它们的繁殖之所。

这种肺炎病情发展快,死亡率也较高,尤其是免疫力差的人更容易中招。它主要是通过空调、热水器等设备排出的水雾传播,被人吸入后会引发呼吸道感染。

长沙市中心医院呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师刘达表示,军团菌侵入人体大约 10 天后发病。

临床症状包括发热、咳嗽、咳痰、呼吸困难等非特异性呼吸道症状,以及头痛、肌痛、腹泻、恶心、呕吐、横纹肌溶解、急性肾功能损害等多种肺外表现,严重者可导致休克甚至死亡。

军团菌也是重症社区获得性肺炎较常见的病原菌之一。

注意:容易感染军团菌肺炎的高危人群包括免疫缺陷病群体、中老年人,慢性心、

肺、肾病等基础疾病患者、长期住院者及孕妇等,需加强防护和监测。

预防军团菌日常需注意这些方面

医生提醒,目前没有预防军团菌肺炎的疫苗。夏季预防军团菌肺炎的关键在于保持环境卫生,定期清洁和消毒空调、浴室等易滋生军团菌的场所,避免在未经消毒的游泳池游泳。尤其需要注意以下三方面:

①关闭空调电源
这是最容易忽视的步骤,清洗前一定要拔掉空调插头,以防触电。

②清洗空调外部
用湿抹布擦拭空调的外壳和裸露部分。抹布不要太湿,以免渗入空调内部腐蚀零件。

③清洗空调过滤网
取出过滤网,用清水冲洗背面(凹面)并轻轻刷洗,洗净后置于阴凉处自然晾干。

④清洗蒸发器
过滤网取下后,会看到蒸发器散热片,可选购家用空调清洗剂进行喷淋,但注意请勿喷到蒸发器以外的部位,以免开机后引起短路;喷淋后装回已晾干的过滤网及面板,并静置 10 分钟;开启空调并将风量及制冷量调至最大,保持 30 分钟。

⑤卫浴
若长时间未使用储水式热水器,要在使用前先放水。因为军团菌特别喜欢潮湿温暖的地方,花洒、水管都是它们的最爱。

⑥景观水池
夏天来临,不要在景观水池或喷泉水池中嬉戏打闹,因为景观水体大部分都是死水,在高温季节特别容易滋生细菌和浮游生物,还易成为军团菌滋生的温床。

来源:央视新闻微信公众号综合成都商报、红星新闻

每次刷牙时,总感觉嘴角边的牙齿隐隐作痛?或者,对着镜子刷牙时发现牙齿颈部出现了一道小缺口?小心,这可能是牙齿楔状缺损在悄悄“作祟”!

什么是楔状缺损?

楔状缺损是牙颈部的硬组织发生缓慢消耗而形成的类似楔形的组织缺损,因常呈楔形而得名。常见于中老年人,也有大量的表现并不是楔形,而是半圆形、弧形、C 型、槽状缺损等。

楔状缺损

是刷牙引起的吗?

1刷牙是诱因之一

横向刷牙过度用力时,牙龈会萎缩,露出牙根,牙根露出处受到磨损后,就会渐渐形成楔子形状的缺损。

经常使用大量添加研磨剂牙膏的人,楔状缺损的发展速度更快,会出现一条深深往下凹陷的缺损。牙齿出现缺损后容易敏感,也容易形成蛀牙。



2咬合力集中是另一个重要的发病因素

楔状缺损主要是牙颈部承受的咬合力导致的疲劳、微小碎裂,牙颈部结构的薄弱、酸对牙颈部的作用等综合影响造成的。

其中,咬合力集中是不可忽视的因素,多数楔状缺损的病例都伴有牙齿重度磨损。

为什么中老年人易患楔状缺损?

中老年人的牙龈都会有一定程度的萎缩,牙颈部和牙根暴露,暴露的牙颈部和根面容易受到外力的损伤(大力横刷牙)和酸性物质的刺激,会加速楔状缺损的发生和发展。

楔状缺损如何治疗?

1对于非常明显的楔状缺损,需要靠补牙来解决。

2对于咬合异常引起的楔状缺损,除了补牙外还应进行相应的治疗,去除异常咬合力。

3对于咬合面异常磨损形成的凹陷达到牙本质,能补则补,如果没有补牙空间,也可以使用氟化物脱敏剂,或者进行激光脱敏。

4要改掉咬硬物等不良习惯,以免发生更严重的磨损。

总之,即使是简单的牙齿敏感,也应该找牙医检查,必要时进行及早治疗,避免造成更严重的问题。

临床中很多中、重度楔状缺损,由于没有及时补牙治疗,最后发展成牙髓炎,或者形成根尖周炎导致牙床长脓管,不得不接受根管治疗,非常可惜。

来源:科普中国