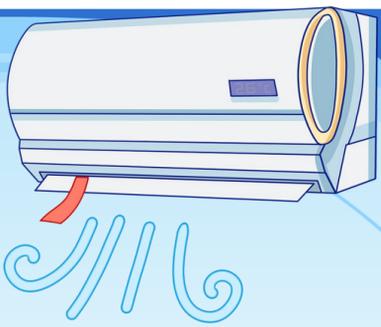


高温天气 警惕“吹”出来的疾病



夏至过后,气温一日高过一日,空调成了很多市民首选的“降温神器”。在享受凉爽时,有些人却因吹空调而引发一系列健康问题,甚至不得不住院接受治疗。这是怎么回事?

6月25日,记者就此采访了西安市人民医院(西安市第四医院)航天城院区急诊急救中心副主任孙蓉,请她解读“吹”出来的疾病——空调病。

冷气侵体,带来健康隐患

“头晕恶心,浑身骨头疼”“胸闷气短,喉咙肿痛,太难受”“对着空调吹一晚上,早上起床半边脸动不了”……记者在多个社交平台输入“空调病”,发现不少网友在发帖“控诉”。

空调病到底是一种什么样的病?孙蓉给出了解释:它并非医学意义上的专有名词,而是一个社会学诊断的病名,指由于长时间吹空调所诱发的一系列不适的临床综合征。

“空调病的症状因人而异,呼吸道症状一般常见鼻塞、打喷嚏、咽喉肿痛、咳嗽等;冷气侵体,会导致颈肩痛、手脚发凉、关节酸痛等。”孙蓉告诉记者,长时间吹空调,还会出现神经系统症状,表现为注意力不集中、记忆力减退,甚至有口眼歪斜、面神经麻痹的表现。有些人因吹空调皮肤过敏,也有人诱发哮喘。

随着空调在工作场所和室内的使用,空调病在夏季的发生率逐年增加。孙蓉告诉记者,航天城院区急诊急救中心入夏以来就接诊了几例空调病患者,经对症治疗,均已痊愈。

多要素叠加,特殊人群需注意

“降温神器”为何变成“伤身凶器”?在谈及空调病的成因时,孙蓉总结了三个要素:环境因素、生理因素和个体差异。

“为了让房间更凉快,很多人在开空调的同时顺手关紧了窗户,导致空气流通不畅,可能滋生致病微生物,致使呼吸道疾病的发生。”孙蓉说,空调房内温度和湿度变化较大,长期待在这样的环境,容易使毛细血管收缩和扩张失常,不利于热量正常散发,影响人体温度调节功能。

空调病的成因还与个人体质有关。老人、妇女及儿童最为多见,因为这些群体的免疫力较低。其次,过敏体质者、关节疾病患者、呼吸道疾病患者以及心脑血管疾病患者等,若使用空调不当,存在使原发疾病加重的风险。

避开误区,预防有妙招

针对网上“盖好被子就能预防空调病”“婴儿不能待在空调房”“孕妇不能吹空调”等误区,孙蓉进行解读——盖被子只能起到保暖作用,并不能防止感染;婴儿的基础代谢比成人高,怕热,温度过高可能导致患上痱子、湿疹等;妊娠期间,孕妇的身体对外界的调节能力降低,比正常人更怕热,温度过高容易出现烦躁、焦虑等不良情绪。

当然,空调存在的价值是为了给我们提供更加舒适、凉爽的工作和生活环境。如何科学使用,尽量减少其

对健康的危害,孙蓉提出了以下两点建议:

做好清洁,防患未然。长时间的闲置导致空调内部滋生大量细菌,在重新使用之前应对滤网和机芯等部件进行清洁和消毒,防止致病微生物过度繁殖。同时,注意不能用酒精清洗空调内部,因为空调内部空气流通不畅,容易形成易燃易爆气体,产生安全风险。

适当出汗,有益健康。出汗是正常的生理功能,是人体健康的一种体现,而空调的过度使用导致很多人出汗功能减退。因此,长时间待在空调房的人,每天最好保证一定的室外活动时间。

三组数据,三个“避免” 让空调更好地服务健康

①室内温度不宜过低,设置在26℃—28℃即可,同时,房间内湿度控制在40%—60%为宜。

②夜间睡眠时开启定时功能,设置2—3小时即可。

③注意开窗换气,2—3小时开一次窗,每次通风10—15分钟。

④避免冷风直吹身体,尤其是头部、膝盖等对温度较敏感的部位。如果出现局部不适,可在受凉部位进行热敷。

⑤高温天气,从室外进入室内,避免立即开空调。

⑥启动空调后避免马上关闭窗户,应待空气流通一段时间。

□本报记者 张代弟

坐立不安、时常走神、丢三落四、做事拖延……

确诊ADHD的成年人越来越多了?

“从小上课走神,经常做小动作,成绩大起大落……”“注意力难集中,看两页论文要拖拖拉拉一个小时。”社交平台上,“原来我有ADHD”的词条曾引发一场小范围确诊“风暴”。更有网友坦言,在确诊成人ADHD后如释重负,认为困扰自己许久的症状终于有了说法。

就这一病症的主要表现、成因、诊疗等方面问题,记者在6月27日采访了西安交通大学第二附属医院精神科主任医生张欢。

成人ADHD并不奇怪

一听到“注意缺陷多动障碍”(ADHD),大部分人会简单理解为“多动症”,认为是小孩子才会得的病。

殊不知,这种常见的慢性神经发育障碍,虽然多发于儿童时期,但其中30%—50%的人会将其带入成年期。张欢称,很多患者症状在儿童时期已有表现,但直到成年后才确诊。

成人ADHD的典型特征是持续的注意力不集中,同时还可能伴随多动和冲动。据此可分为三个亚型:注意缺陷型、多动型、注意缺陷加多动型(混合型)。

有患者自述,“一干正事就喝水、上厕所,东瞅瞅西看看,很难进入状态。”尤其在阅读、写作时注意力难以集中,容易被外界不重要、不相关的事物分心。对于注意力维持要求较高的任务或工作,经常采取回避、拖延或草率应对的方式。此外,一些患者会主观感到“记忆变差”,丢三落四,忘记约会或工作任务等。

多动型则多表现在主观感到头脑“安静不下来”,过快做出决定和说话过多、做事容易厌倦、没有耐心、难以等待等。

ADHD的病因和发病机制尚未完全明晰,张欢解释,目前认为该病是生物学因素、心理因素及社会因素相互作用导致的临床综合征。其中,遗传因素占据重要地位。

成人ADHD易被忽视

和儿童患病相比,成人ADHD共病(两种病症同时存在)更多,更难以识别,对个体功能损害范围更广。

儿童“多动症”常表现为写作业“坐不住”,通常被家长认为是“淘气”“马虎”“爱偷懒”。成人ADHD症状也许不像儿童ADHD那么明显,但仍会受烦躁、冲动、难以集中精力等问题困扰——但这些疾病的信号,大多被忽视了。

张欢称,成人ADHD症状不鲜见,但由于科普不足和对疾病抗拒等因素,大多数人并不会去寻求专业医疗帮助。

同时,成人ADHD包括多种持续问题。如果说注意力缺陷只影响自己,在求学阶段和进入职场后的多动和冲动还可能影响到他人。长期下来,或导致工作、学习表现



不佳,影响人际关系,带来低自尊、低成就感等一系列情绪问题和职业困扰。

此外,成人的其他精神类疾病容易和成人ADHD混淆,例如焦虑障碍、抑郁障碍、双相障碍、睡眠障碍等。虽然共病较多,ADHD仍有自己的一套确诊方案,张欢强调。

他补充,近年来临床确诊成人ADHD的人数有所提高。一方面是具有确诊资格医疗机构数量增多;另一方面,人们逐渐意识到该病症的存在,转而寻求专业帮助解决心理问题的意识提高。

成人ADHD诊疗有方

张欢称,当觉察自己有ADHD症状且影响到日常生活时,可以参考《精神障碍诊断与统计手册》(第五版)的ADHD诊断标准进行自测。

值得注意的是,不是所有注意力不集中都是ADHD。“成人ADHD诊断涉及多项检查,要综合各项因素,自测并不能代替专业医疗机构的确诊。”张欢提醒。另外,大部分三甲医院设有心理精神科,个别医院也开设了“成人多动症”门诊,方便患者就诊咨询,但目前能够确诊成人ADHD的医院仍有限,最好咨询后再前去就医。

张欢表示,药物治疗是成人ADHD的主要治疗手段。除此之外,生活中还可采用正念与冥想等心理训练,作为药物治疗的辅助手段。

“要认识到ADHD并不可怕,甚至有些ADHD患者因为思维活跃、想象力丰富,反而比常人有更多进入‘心流’的体验。当然,如果对正常工作和生活影响比较大的话,仍应尽早就诊,积极治疗。”张欢说。

□本报记者 刘妍言

烈日炎炎 这些方法拯救晕车的你



晕动症,这种症状有轻有重,大多数人下车后就会得到缓解。所以很多人也都忍忍不当一回事。但对于一些重症晕车患者来说,可能出现头晕恶心、面色苍白、出冷汗,甚至血压下降、呼吸深慢、眼球震颤、呕吐、水电解质紊乱等症状。

“晕车之所以伴有呕吐感,是因为当前庭功失衡时,大脑神经紊乱会引起植物神经功能紊乱,植物神经会影响到肠胃的活动,紧接着紊乱后的肠胃平滑肌就会发生痉挛或逆活动,出现呕吐。”盛刚说,所以晕车患者出行前常会自备各种晕车贴、晕车药,其主要作用是减轻前庭神经的敏感性,减轻肠胃活动,从而起到防晕和止吐的作用。

除了晕车药、晕车贴,还有什么方便疗法?

常见的晕车贴虽能不同程度起效,但也有一些不足,比如普通胶布贴附性较低,药效还没完全发挥,一出汗就掉;有的患者贴过胶布,耳朵、肚脐局部皮肤发痒,有的晕车贴或晕车药味道较大,有人刚上车闻到味道就晕车了。

也可用一些中医中药方法,如熬生姜水、陈皮水喝,或者针灸疗法、穴位按压。“最常见的穴位按压是用两手大拇指按在太阳穴、内关穴、合谷穴,具有安神醒脑镇静和胃的作用。”盛刚

边为记者示范边说,“再推荐另外两种止晕的穴位,临床疗效明显,大家可配合揉按,每侧3—5分钟。”

手解穴:手掌朝上,于小指掌骨与无名指掌骨之间,握拳时小指尖所触之处。

土水穴:在拇指第一掌骨内侧。

日常防治有何招数?

日常生活中,晕动症发病时,建议患者宜闭目仰卧。坐车时头部紧靠在固定椅背或物体上,避免较大幅度摇摆。不要过度紧张,闭眼休息,用两手大拇指按在太阳穴作圆圈按摩2—3分钟,有良好的效果。

同时,晕动症患者应加强锻炼,增强体质,日常乘车出行前保证得到充分休息,乘车时坐在汽车前部,避免震动导致体内出现不平衡;避免过饱进食,否则胃肠道神经将异常兴奋,体位稍有改变易恶心、想吐;行车过程中,不紧盯移动物体,可将视线放在车内相对固定的位置或地平线上,避免视觉影响带来的晕车反应。

盛刚建议,有轻度不适者,可在前额、鼻唇间的人中处涂上少许清凉油或薄荷油。恶心时也不必强忍,尽可能自然吐出。忘记准备晕车贴的患者可以切一片鲜姜片,或上车前饮用1杯浓茶,或在出发前喝1小杯加醋的温开水,这些都有一定的防晕车效果。

□本报记者 刘诗萌

长“痒疙瘩” 小心是丘疹性荨麻疹

夏天来了,很多人去公园、草地、海边等游玩一圈后发现,腿上、身上都长了不少红色的包,痒痒难忍,而且越长越多,这究竟是怎么回事,是虫咬还是过敏?专家提醒,这种情况警惕丘疹性荨麻疹。

丘疹性荨麻疹是一种比较常见的过敏性皮肤病,又称为“虫咬皮炎”,是由于节肢动物叮咬产生的皮肤炎症反应。昆虫活动季节,如春末、夏秋季节容易发生,一般主要由蚊子、臭虫、蚤、螨虫、蠓等蚊虫叮咬而起。表现为皮肤上成批出现红色风团样丘疹,略呈纺锤形,质地较硬,顶端可有水疱,全

身皆可出现,四肢为多,奇痒难忍,烦躁不安,严重的甚至影响睡眠。

皮疹常可分批反复发作,1至2周后逐渐消退,大多有色素沉着,过度搔抓可能引发表皮糜烂、血痂或继发性感染。如果病因不能去除,还会有新疹陆续出现,使病程反复慢性,部分可能演变为结节性痒疹。

预防丘疹性荨麻疹,要注意杀虫灭蚊,保持好环境、居室及个人卫生,到了换装的季节,勤换及勤晒衣被。尽量防止蚊虫叮咬,消灭跳蚤、螨虫、臭虫等。易感人群避免去草丛、树荫或潮湿等蚊虫多的地方玩耍,可以使

用驱蚊水、蚊帐或者长袖衣物等减少与蚊虫接触。

治疗原则主要为减轻痒感、控制皮肤炎症、缩短皮疹持续时间,控制系统性过敏反应,防治继发感染等。首先,避免搔抓,以防皮肤破损、感染,如果皮肤已经破溃,局部可以使用抗菌药膏莫匹罗星软膏或者夫西地酸乳膏预防感染;局部用药可根据病情程度,在医师指导下使用糖皮质激素软膏,如地奈德乳膏、丙酸氟替卡松软膏、卤米松软膏等。外涂药物疗效不佳的患者,可在医师指导下通过口服及外用药物对症治疗。 □狄慧

以“安”为本,以“康”为源

陕建十一建集团“安康杯”竞赛促企业筑牢安全防线



2024年安全生产月暨“安康杯”竞赛启动会现场。

位结合项目实际施工节点,开展“安全红袖章”“事故隐患大扫除”“安全生产重大事故隐患大排查大整治大起底”等活动。以项目部周检查、分公司月检、安全部抽查为基础,两级工会组织最大程度发挥职工代表和劳动保护监督小组作用,开展职工代表巡查安全、安全随手拍、“安全金点子”等活动。目前,职工代表巡视50余次;各二级单位安全随手拍上报300余条,均已闭环整改;“安全金点子”15条,已提交安全部门评分。

开展多形式安全活动 激发实操+学习联动效应

为进一步调动全体职工学习安全生产知识的积极性,增强广大职工的安全意识和自我保护能力,提升全体职工安全素养,本月以“安全生产月”“端午佳节”“送清凉”为契机,各基层单位深入项目一线及施工班组开展形式多样的安全竞赛活动,知识竞赛内容包含了新《安全生产法》、岗位操作规范、应急知识、职业健康防护、现场实际案例找茬等知识要点等,比赛激烈紧张、活动精彩纷呈,充分营造出项目干部职工争相学习安全知识的良好氛围,为施工一线安全生产打下了坚实基础。

细化职业健康管理机制 为职工幸福感保驾护航

陕建十一建集团工会坚持以人为本,始终把关注职工身心健康作为工作重点,推动职工健康管理及职业病防治工作关口前移。每年定期组织职工健康体检,各基层单位广泛征集职工意见,制定体检方案,使每一位职工对自己的身体状况有全面的了解,增强自我保健意识,有效预防疾病的发生。

同时,认真研判本单位职工性别、年龄及可能存在的职业病风险,坚持开展相应的职工健康讲座,包括心理健康、高温防暑、心肺复苏及AED使用、颈椎病和腰椎间盘突出等职业病的预防及改善等课程。以羽毛球、乒乓球、瑜伽协会等为载体,推进职工快乐工作,健康生活。(滕天天)

企业的安全生产和职业健康工作关系到社会和谐稳定,涉及千家万户的幸福。多年来,陕建十一建集团“安康杯”竞赛活动紧紧围绕竞赛主题,不断夯实竞赛基础,丰富竞赛内容,拓展竞赛领域,持续提升职工安全生产素质能力、培育企业安全文化、强化职工安全意识等方面充分调动和发挥职工安全生产的积极性,群防群治,进一步保障职工的生命健康权和企业的安全发展。近年来,陕建十一建集团及所建项目荣获全国“安康杯”竞赛优胜单位、陕西省“安康杯”竞赛先进单位、陕西省“安康杯”竞赛优胜组织单位、陕西省建设系统“安康杯”竞赛优胜班组等多项荣誉,一人荣获全国“安康杯”竞赛安全文化宣传先进个人。

打造安全宣传新模式 挖掘企业安全文化内生动力

“安全生产是企业最大的效益,一旦发生意外,不仅给个人和家庭带来痛苦,还会给企业造成很大影响。”陕建十一建集团工会始终积极发动职工,以主人翁姿态自觉投身“安康杯”竞赛活动。

6月4日,集团公司安全生产月暨“安康杯”竞赛启动会在洋东新城七里镇三期B地块项目部顺利举行。现场通报了各二级单位安全岗位履职情况,对问题进行了分析并给出具体举措;全体参会人员观看安全生产月和安全应急演练视频。随后的一月内,各二级单位分别在各自重点项目开展了以“人人讲安全 个个会应急——畅通生命通道”为主题的“安康杯”竞赛活动,包括组织观看“安全生产月”主题宣传片、《安全生产 责任在肩》警示教育片、企业负责人“公开课”、典型案例解析片等活动,坚持做实“班前教育”“以案普法”,开展应急救援演练,推动树牢安全发展理念,活动共覆盖集团所有分公司20余个项目,千余名职工参与。

筑牢隐患巡查安全墙 推动安全生产监管体系延伸一线

陕建十一建集团工会始终将职工安全和职业健康放在首位,坚持结合企业特点和发展实际,进一步完善劳动保护各项制度,做实三级劳动保护监督体系,将安全工作作为集体合同专项内容落在纸面,融在工会工作全过程。6月启动“安全生产月”以来,各二级单



消防事故现场急救演练。