

大扫除时 当心两个“健康刺客”

感染曲霉菌和军团菌后 治疗过程漫长且复杂



AI 制图

1 分析

曲霉菌与军团菌 潜藏在家中的各个角落

王婉瑜曾接诊过一名女患者，她连续几天整理家中积灰杂物后，出现发热、咳嗽、喘憋等症状，住院后被确诊为急性肺曲霉病，经过3个月的抗曲霉菌治疗才痊愈。

叶钢福说，曾有患者在清理长期未通风的储物间后，出现类似肺炎的发烧、咳嗽、胸痛症状，最终被确诊为曲霉菌感染，治疗过程漫长且复杂。“很多家庭的衣柜、书籍、久未穿着的衣物都可能暗藏曲霉菌。”

王婉瑜介绍，曲霉菌广泛存在于潮湿墙面、旧纸箱、空调滤网、储物间灰尘中，回南天墙面返潮、家具发霉时，更易大量滋生。而军团菌偏爱温水环境，长时间未清洗的空调水系统、加湿器、热水器储水箱、花洒等都是其“聚集地”。“曲霉菌和军团菌并非罕见病菌，它们就潜伏在居家环境的各个角落，尤其是空气湿润、雨水充沛的城市，更易滋生繁殖。这些病菌主要通过空气传播。当人们在封闭、潮湿且长期未清理的空间进行大扫除时，打扫动作会搅动灰尘，让大量真菌孢子和细菌随空气漂浮，一旦吸入，就可能引发呼吸道感染。”

春节临近，家家户户都要进行大扫除。然而，浙江一名女士打扫卫生后感染曲霉菌、军团菌引发重症肺炎的新闻，给大家敲响了警钟。

看似寻常的家务劳动，为何会暗藏健康风险？我们请厦门大学附属第一医院呼吸与危重症医学科主任医师王婉瑜、厦门市中医院呼吸与危重症医学科主任医师叶钢福，来谈谈大扫除的健康防护知识，助您在做好居家清洁的同时，安心过年。

2 防护

不同群体各有侧重 高危人群需重点防护

一些特殊人群由于免疫力较低或气道敏感，在大扫除时需要格外注意。王婉瑜说，老人、儿童、孕妇、糖尿病患者、慢阻肺或哮喘人群、肿瘤化疗人群，都是曲霉菌和军团菌的易感群体。季节交替时，鼻炎、哮喘高发等气道敏感人群感染风险也很高。

两位医生提醒，老年人免疫力相对较弱，且常伴有基础疾病，过度劳累会进一步降低抵抗力，应避免一次性长时间劳累清扫。建议分区域、分时段进行，每次清扫不超过30分钟，中间注意休息。

儿童呼吸道黏膜娇嫩，对病菌和灰尘更为敏感，容易引发呼吸道不适。因此，尽量避免儿童进入灰尘飞扬的房间，清扫时可让孩子暂时到其他通风良好的空间活动，待清扫完毕、灰尘沉降后再进入。

对于有基础病的人群，防护措施各有侧重：糖尿病患者需先控制好血糖，再进行家务劳动；慢阻肺、哮喘或过敏史人群，清扫时必须佩戴口罩，清扫后可按需吸入药物或及时雾化，避免诱发基础病急性发作。

3 建议

口罩和手套必备 最好采用“湿式清洁”

做好防护是避免感染的关键，两位医生结合临床经验，给出科学的防护建议。

清洁前的准备工作至关重要。首先要开窗通风，让室内空气流通，降低病菌浓度，通风时间不少于30分钟；其次要做好个人防护，口罩和手套是必备装备。普通清洁佩戴医用外科口罩即可，若清理空调内部、加湿器水箱、霉斑墙面或储物间等高危区域，建议更换为N95口罩。“不要使用普通布制口罩，其防护效果有限，无法有效阻挡微小病菌。建议佩戴一次性手套，清洁后及时丢弃手套并洗手，防止通过手接触眼、口、鼻引发感染。”叶钢福说。

清洁过程中，方法要正



(资料图片)

“暖气病”来袭 多因环境干热所致

预防“暖气病” 建议保持室内温度18℃至22℃、湿度40%至60%



正值冬季，大家在享受温暖的同时，不少人却开始出现口干舌燥、皮肤发痒、鼻塞咳嗽等不适。这很可能不是生病了，而是遭遇了“暖气病”。

所谓“暖气病”，并不是一种真正的疾病，而是由于暖气造成室内环境干热所引发的一系列身体不适。为什么温暖干燥的环境会引发人体不适？中医又是如何解读“暖气病”的？对于大众来说，如何更好地预防“暖气病”？为此，记者采访了河南省人民医院呼吸科副主任医师宋玮、河南省中医院治未病科副主任医师周云洁。

长时间待在暖气房 易出现一系列不适

“暖气病”并非医学上的疾病名称。”周云洁介绍，“暖气病”是因冬季室内暖气开放，人体长时间处于温暖密闭干燥的环境中，身体出现的一系列不适症状的统称。按照中医理论，“暖气病”核心病因是燥热之邪侵袭人体，导致人体津液耗伤或阴阳失调，进而出现肺燥津伤证、脾胃阴虚证、阴虚内热证等。

那么暖气创造的“温干干燥”室内环境是如何破坏人体阴阳平衡，导致一系列不适的呢？

周云洁说，冬季开暖气后，室内环境又热又干，容易打破阴阳平衡。冬季本该藏阳气，暖气持续烘烤，阳气无法收敛，反而一直外散，阳气白白耗散导致虚热，让人手心热、心烦失眠。干燥空气像抽水机，抽走身体里的阴液。阴液原本像润滑油，负责润滑皮肤、喉咙、肠道，阴液损耗就会导致皮肤干、喉咙痛、口干舌燥、大便干。一热一干之下，阴液不够、虚热过剩，阴阳

失衡就引发了各种不适。

宋玮介绍，“暖气病”的核心病理机制是机体水分过度丢失导致的内环境紊乱。正常成人每日经皮肤、呼吸道蒸发水分约800毫升，供暖后室内湿度常降至20%至30%（理想湿度为40%至60%），水分流失量可翻倍。长时间处在干燥环境中，还易使免疫屏障受损，呼吸道的防御能力下降，病毒、细菌更容易入侵。当室内外温差超过15℃时，血管还会反复收缩扩张，交感神经兴奋，出现头晕、乏力、嗜睡等“应激反应”。

预防“暖气病” 把握“黄金温湿度区间”

“暖气房与室外的温差可达20℃以上，这种剧烈的冷热交替刺激会对人体造成一系列冲击。”宋玮提醒。

首先是心血管系统，从25℃的室内到-5℃的室外，寒冷刺激会使外周血管瞬间收缩，导致血压骤升10mmHg至20mmHg，容易引发心血管不良事件。而由室外返回室内

时，血管则会扩张，可能出现头晕、体位性低血压。其次是呼吸系统，冷空气刺激气管可致平滑肌痉挛，哮喘患者可能突发喘息。鼻黏膜血管收缩导致局部缺血，病毒更易定植。此外，频繁冷热交替还会使皮肤角质层含水量骤变，出现脱屑、瘙痒，老年人尤其明显。

那么，大众该如何预防“暖气病”呢？宋玮建议，冬季房间内“黄金温湿度区间”应保持温度18℃至22℃，湿度40%至60%。想要增加室内湿度，除了使用加湿器，还可以尝试以下增湿妙招：

在暖气房里放一盆水，水盆上放一条湿毛巾。每天用温水拖地1次至2次。洗完的衣物在室内自然晾干，既能增湿，也能避免衣物过度干燥起静电。

此外，还要注意及时补充水分，每天喝1500毫升至2000毫升温水，避免浓茶、咖啡。适当通风，每天开窗2次至3次，每次15分钟至20分钟，避免室内空气污浊。避免冷热交替过快，外出提前10分钟关小暖气，进门后不要立即脱衣服，让身体逐步适应温差。加强锻炼，每周3次至5次有氧运动，如慢跑、打太极拳、练八段锦等，增强体质。

守护冬季健康 宜温而不燥，润而不寒

冬季宜“温补”，但暖气房内又易“上火”，这个矛盾应该如何平衡？周云洁说，平衡这一矛盾的核心是温补不燥热、润燥不寒凉，关键在于温进补和适度润燥，既贴合季节特性，又适配暖气环境。

温补可选择温而不燥的食材，如鸡肉、牛肉、山药等，避开羊肉、辣椒等燥热食材。也可在进补时搭配润燥食材，如炖鸡汤时加玉竹、百合，煮羊肉汤时放白萝卜、甘蔗，避免单一温补导致上火。

润燥则用润而不寒的方式，拒绝冰饮、生冷瓜果等寒凉品，选温性或平性润燥食材，如雪梨蒸着吃、白萝卜煮水喝、蜂蜜温水冲调。茶饮首选麦冬、玉竹、沙参等平性滋阴食材。

(据《大河健康报》)

西夏区4家基层医疗机构入选 “中国家庭健康守门人”优秀案例

本报讯(记者 韩瑞利)近日，在国家卫生健康委开展的“中国家庭健康守门人”案例评选活动中，西夏区北京西路长城机床厂广社区卫生服务站、镇北堡镇中心卫生院、宁华路社区卫生服务中心及西花园路社区卫生服务中心4家基层医疗机构，凭借扎实的服务基础、创新的服务模式和显著的服务成效，成功入选优秀案例并获颁荣誉证书，这一荣誉的获得彰显了西夏区在筑牢基层健康网底、推进家庭医生服务提质增效、创新基层医疗卫生服务模式等方面的亮眼成果。

“中国家庭健康守门人”案例评选活动旨在全国范围内挖掘基层医疗卫生机构践行居民健康“守门人”职责的先进典型，总结推广可复制、可借鉴的服务经验，助力提升基层医疗卫生服务能力。西夏区入选的4家单位立足辖区居民健康需求，在家庭医生签约服务深化、重点人群健康管理、医防融合推进及特色服务打造等关键领域精准发力，探索形成了一批具有地域特色和示范价值的服务模式。

此项荣誉的获得，是西夏区持续强化基层医疗卫生服务能力建设的生动缩影，也是国家层面对我区基层医疗卫生工作的充分肯定，更是推动工作再上新台阶的有力鞭策。近年来，西夏区始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为中心，着力推动医疗卫生工作重心下移、资源下沉，通过优化基层医疗机构布局、加强人才队伍建设、完善激励机制、推进数字化赋能等一系列举措，积极引导基层医疗卫生机构从“以治病为中心”向“以健康为中心”转型，家庭医生签约服务覆盖面和服务质量持续提升，基层医疗卫生服务的公平性、可及性显著增强。

冬季关节“告急”别硬扛

冬天，不少有关节问题的人会发现，自己关节疼痛的症状加重了。这时，有人选择忍一忍“扛”过去，也有人求助于偏方自己在家治疗。医生提醒，这两种方法都不靠谱。

北京协和医院主任医师李梦涛介绍，冬季，一些关节炎患者会感到症状有所加重，是因为气温、湿度、气压等变化，影响到关节的局部循环和炎症反应，从而诱发和加重疼痛的自觉症状。但是，选择“硬扛”可能会错失早期治疗的干预窗口，容易导致病情加重甚至出现不可逆的损伤。而“偏方”则往往成分不是特别清楚，甚至有些药物会违规添加激素或者其他毒性物质，这不仅耽误病情，可能还会带来相关的损伤。

冬季关节炎患者面对疼痛症状加重，应该怎么做呢？李梦涛介绍，首先，针对诊断明确的患者，不要加药。可以与医生沟通，来评估是否为病情进展，由专业的医生来帮助调整治疗药物。

其次，冬季寒冷，物理保温非常重要，对疼痛关节采取局部的保温、热敷，佩戴相应防护工具都是正确的，可以缓解关节相关不适症状。不过，也要避免过热，要避免局部皮肤烫伤。

最后，适度的功能锻炼不可少。在病情得到很好控制的情况下，要坚持适量的运动，散步、广播体操等低强度运动有助于维持关节的功能和肌肉力量。需要注意的是，要避免盲目进行高强度、负重的器械训练，以免加重关节损伤。

(据《北京青年报》)

老年人总是情绪低落该怎么办？

随着年龄的增长，老年人的心理会发生很大的变化。一般老年人心理承受能力会出现很大程度的降低，遇到困难或挫折时，情绪反应更为激烈，对身心健康的影响也更为明显。

当人受到刺激时，所引发的疾病也表现多样。有的人发生高血压、冠心病，有人引起胃溃疡、结肠炎，还有的导致神经官能症、支气管哮喘等。情绪的改变还可使人体抵抗力、免疫力减弱，因而各种传染病甚至癌症就会乘虚而入。

很多老年人宁可长时间情绪低落默默忍受，也不愿给亲人和孩子们添麻烦。如感到情绪低落，老年人可以试试这样做：

保持适度的运动

常规的运动，如广场舞、五禽戏、太极拳等，除可以为保持身体健康提供极大的益处(如对抗心脏病和骨质疏松)，对保持大脑的活力也有很大帮助。

建立良好的生活规律

结构化的每日时间表可以帮助老年人知道正在发生什么、即将发生什么，让他们更好地掌控生活。设定起床、服药、刷牙、吃饭、锻炼和上床睡觉的时间，有助于将这些常规行动转化为长期记忆，防止不知道接下来会发生什么，继而产生对生活茫然、恐惧的情绪。

建立稳定的社会关系

可以参加当地老年活动中心的课程，结交老年朋友，也可以举办每周的家庭聚会，和朋友外出就餐，一起参观博物馆或看表演等。当老年人身体行动不便时，也可以通过网络社交媒体在线进行社交，如浏览亲友的社交媒体，看看他们分享的行踪和照片，给他们点赞或留言。

老年人要用积极的心理去面对生活，对出现的消极因素可以置之不理。每天有计划、有规律地安排好工作、学习和生活。(据《北方新报》)

近视的你当心被甜食“偷走”视力

用眼过度、强光刺激……这些常见的视力“杀手”相信大家都不陌生。但日常生活中，有一个容易被我们忽略的甜蜜“陷阱”，可能一步步“模糊”你的双眼。近日，“每一个近视眼都该控糖了”这一话题登上热搜并引发网友讨论。成都一名20多岁女生，近视度数飙升到1500度，医生称与过量摄入甜食有一定关系。食用过多甜食会对眼睛造成什么样的影响？

甜食是如何“摧毁”视力的？

长期缺钙。甜食会抢占你的正常食欲，导致含钙食物摄入不足，而钙质对维持眼球巩膜的牢固和弹性至关重要。长期缺钙，眼球巩膜会变脆弱，在内部压力下逐渐被拉长，最终导致或加重近视。

维生素B1缺乏。更关键的是，糖分代谢需要大量消耗维生素B1，这种营养素正是维持视神经功能的关键。当身体忙着处理过量糖分时，视神经就会“断粮”。长期如此，将引发视神经传导障碍，造成视力下降。

糖脂代谢异常。长期大量摄入甜食，还可能造成糖脂代谢异常。体现在眼睛上，就是房水内糖分增加，渗透压改变，导致晶状体膨胀变形。直接改变屈光度，引发或加重近视。

此外，很多人饮食不均衡，偏爱某些食物，缺乏粗粮谷物、水果蔬菜、鱼虾水产等食物摄入，容易使体内缺乏维生素与微量元素。这些饮食习惯也在影响着你的视力。

多吃这几种颜色的食物为眼睛“助力”

橙黄色食物：玉米、小米等富含叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素。芒果、木瓜、柑橘、南瓜等橙黄色果蔬富含胡萝卜素和维生素C，属于“养眼”食物，平时可以多吃。蛋黄既富含叶黄素和玉米黄素，也含有维生素B2和维生素A，有益护眼。

紫红色食物：桑葚、蓝莓、黑莓、紫甘蓝等食物花青素含量高。紫米、黑米、红米、红豆、黑豆等紫红色的粗粮豆类，不仅富含花青素，还含有丰富的维生素E，以及眼睛抗疲劳所需的B族维生素。

绿色食物：菠菜、油菜、小白菜等各种深绿色叶菜，含有大量叶黄素、胡萝卜素和维生素C，对改善视力有帮助。

控糖的关键并非完全杜绝，而是适度。

营养学家建议，每日添加糖摄入量最好控制在25克以下，最多不超过50克。这对处于生长发育期的儿童青少年尤为重要。

(据央视新闻)