

生活百科

开启空调要注意
谨防感染军团菌

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

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。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,抗生素治疗后效果不佳,患者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10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,特别喜欢在潮湿的环境中生长,嗜肺军团菌是其中一种。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。

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。

据新华社公众号

要有适度的洗澡频率,夏天最好一天一洗
没出汗可以不洗澡吗?

夏天到了,又到了中午出去取个外卖就一身汗的时候,浑身黏糊糊的感觉简直不要太难受。出汗了要洗澡,清爽又舒服,这是大家的基本共识,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?先说答案:即使没有明显出汗,我们建议夏天最好可以每天洗一次澡。



为什么不出汗也建议洗澡?

我们的皮肤表面几乎布满了汗腺。以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小)就有250~550个汗腺。当我们在运动、高温环境或情绪激动时,皮肤的汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候的汗,大家能明显感觉出来。但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗,就是“不显性出汗”。

汗水含有很多的微量成分,比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质以及其他的一些代谢产物等。尤其在腋窝、私密处等部位还会有特殊的汗腺,我们叫作大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭味。如果这种汗臭味更严重一些,就是我们说的狐臭、腋臭了。

以正常成年男性为例,体表面积大概1.75平方米,研究发现,在环境温度分别为22℃、27℃和30℃的时候,休息状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。也就是说,人啥都没做,每天皮肤都会悄悄地排掉差不多一瓶饮料的汗水。

此外,要注意的是,即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢

和空气中的污染物。除了外界环境外,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面堆积。

所以说,即使没有明显的出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,保持身体清洁基本卫生要求。

每天洗几次澡最好?

对于个体而言,洗澡频率其实没有定论。南方和北方各有自己的洗澡习惯,甚至有的南方人觉得一天不洗澡都很不可思议。这种文化上的观念差异,没必要纠正。

但从健康角度来说,还是更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。洗澡时需要注意避免烫洗,洗完后建议加强皮肤保湿,涂抹润肤霜。

对老年人来说,勤洗澡还可以减少失能的风险,能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸泡澡的话,这些好处似乎更加明显。泡澡也要注意控制水温,不能烫洗,在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

综上所述,没有出汗并不代表身体是清洁的、是不需要洗澡的,不管有没有出汗,夏天都建议大家最好每天洗一次澡。但如果是患有皮肤病的患者,建议根据自己情况咨询专业的皮肤科医生。

据科普中国

小满节气吃三鲜

小满已过,中国中医科学院望京医院主任医师袁盈指出,寒凉食物要适度,特别是平时脾胃虚寒的人群要注意保护脾胃的阳气,可以多进食像薏苡仁、莲子、茯苓、白扁豆、山药这一类的食物,可以健脾、益气、祛湿。

袁盈称,小满节气,天气逐渐变得炎热,大自然界的阳气也在升腾,天人相应。到了人身体上,阳气也是属于升散状态的,所以阳气就易损易耗。加上入夏以后雨水渐多,湿度增加,湿是阴邪,也容易损伤阳气,这个时候如果进食很多寒凉的食物,就会损伤人体的脾阳,导致脾胃的运化功能失常,所以容易出现像腹痛、腹泻,还有食欲不振等症状。特别是老人、儿童和体质虚弱者,更应该注意。所以民间就有了“小满不吃生冷”这样的说法。

袁盈表示,小满天气逐渐炎热起来,人体很容易出现一些燥热、上火

寒凉食物要适度

症状,所以人们习惯吃一些寒凉的食物来消暑降温,民间又有“小满见三鲜”的说法。这个“三鲜”指的就是像苦菜、苦瓜、苦菊这一类清热解暑的应季蔬菜。尤其是平时很容易上火的人群,小满时节可以多吃一些养阴润燥的食材,比如说像冬瓜、西瓜,还有荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤之类的,兼具一些清热利湿或者清热生津作用的食物都是可以的。

袁盈指出,寒凉食物要适度,特别是平时脾胃虚寒的人群,要注意保护脾胃的阳气,可以多进食像薏苡仁、莲子、茯苓、白扁豆、山药这一类的食物,能健脾、益气、祛湿。进食海鲜这些寒凉食物时,还要注意一些搭配,比如加一些蒜末、姜末、胡椒粉之类的,可以节制寒性,保护脾胃阳气。平时还可以喝一些像苏叶或者陈皮水,起到健脾温中化痰的作用。

据中新网

科学育儿

女性生育黄金期
抓住时机趁早生

“妈妈,我要抱抱!”看着怀中牙牙学语的宝宝,28岁的小琳脸上洋溢着幸福。但近年来,像她这样适龄生育的女性越来越少,我国高龄产妇(35岁以上)比例已从2000年的1.5%升至2023年的19%。作为孕前保健医生,不得不提醒大家:生育这件事,真的要趁早!

女性的生育力如同倒计时的沙漏,从出生便开始“计数”。卵巢中数百万个卵泡,到青春期初潮时仅存约30万个,30岁后以每年2~3万个的速度锐减,35岁后更呈“断崖式下降”。这意味着:25岁女性每月自然受孕率约30%,35岁降至15%,40岁仅5%,相当于每月怀孕机会不足1/20;同时,卵子染色体异常概率随年龄升高,25岁时卵子非整倍体率约15%,40岁则超50%,这也是高龄女性流产率高的主因——40岁以上流产率达25%~40%,是35岁以下女性的2~3倍。

很多人认为“有试管婴儿就不怕晚育”,但数据显示,30岁女性试管婴儿成功率约40%,40岁则降至10%~15%,且需更多周期、费用更高(单次试管3万~5万元,高龄女性平均需2~3次)。

高龄生育主要面临三大风险“关卡”。第一,出生缺陷率显著上升。如唐氏综合征风险随年龄激增。25岁孕妇风险为1/1250,35岁升至1/385,45岁高达1/30,即每30个胎儿就有1个患病;唇腭裂、先天性心脏病等出生缺陷发生率,35岁以上孕妇比适龄女性高20%~30%。因此,35岁以上孕妇需在孕12~22周做无创DNA或羊水穿刺(费用2000~5000元),排查胎儿染色体异常。第二,妊娠疾病风险翻倍。20~29岁孕妇妊娠糖尿病发生率约3%,35岁以上升至5%~10%,且更易发展为2型糖尿病;妊娠高血压风险较适龄女性升高2~3倍,可能导致胎盘早剥等严重后果;前置胎盘、胎盘植入风险增加,可能引发分娩大出血甚至需切除子宫。第三,剖宫产率高,产后恢复慢。35岁以上产妇剖宫产率达60%(适龄女性约40%),40岁以上因难产需急诊剖宫产的风险是年轻女性的2倍。产后恢复方面,适龄女性产后6周基本恢复,高龄产妇可能需要3~6个月,且更易出现盆底肌松弛、子宫脱垂等问题。

虽然医学上有“最佳生育年龄”,但生育不能只看年龄。生育是人生大事,需要综合考虑生理、心理、经济和家庭等多方面因素,做好充分的身体和心理准备,选择最适合自己的时机,迎接健康的新生命。

俯佑轩 朱颖亮