

近年来,夏天越来越热,高温天数不断增多,热浪也迟迟不退。在这种天气下,空调几乎成了“续命神器”。

但很多人不知道的是,忽冷忽热的环境,本身就是一种健康隐患。长时间待在空调房里,或频繁穿梭于温差较大的场所,可能会让人患上“空调病”。

近期,湖南中医药大学第一附属医院急诊医学中心就接诊了10余例“空调病”患者,年轻人居多,女性多于男性,以头晕乏力、鼻塞咽干、颈肩酸痛为主要表现。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员陈双 王鑫
指导单位:湖南中医药大学第一附属医院
指导专家:急诊内科副主任医师田争

出现这些症状可能就是“空调病”

动不动就感冒 老觉得嗓子干

如果发现最近老是鼻塞、喉咙干痛,甚至时不时咳嗽两声,那可得留心了。尤其是老人、小孩或者平时体质就弱的朋友,要是反反复复感冒,很可能就是空调吹多了,导致防御功能下降。

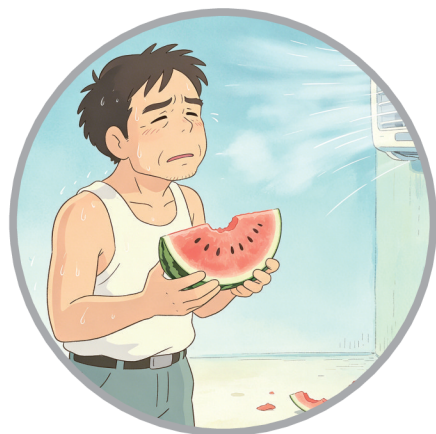
浑身发紧 肩膀腰背像“冻住”了

吹完空调,要是觉得肩膀、脖子或者腰背僵硬酸痛,感觉就像被“冻住”了一样,稍微活动一下还更难受。这其实是低温环境导致局部血管收缩、肌肉紧张所致。

皮肤干得发紧 还容易起红疹发痒

空调在制冷时会抽走空气中的水分,导致室内干燥。这不仅会让面部和身体皮肤因缺水而紧绷,若空调滤网久未清洗,蓄积的灰尘和螨虫随风吹出,还极易刺激皮肤,引发泛红、瘙痒等过敏反应。

小小凉风,为何暗藏“攻击”



案例 1

最近,45岁的伍先生因干活出汗后直接对着空调吹,并进食较多冰冻西瓜,起初仅感觉后背寒凉及咳嗽,未引起重视。但他随后症状逐步加重,出现了咽干、头晕、咳嗽、气促,因此来湖南中医药大学第一附属医院急诊医学中心就诊。经过针对性的治疗后,伍先生的症状明显得到了缓解。

专家分析:田争指出,剧烈运动出汗后人体毛孔处于张开状态,此时直吹冷风极易导致寒气入侵;同时大量进食冰冻西瓜会引发胃肠道血管急剧收缩与痉挛。这种内外双重寒冷刺激不仅破坏了人体的体温调节中枢,还引发了呼吸道平滑肌的异常收缩与痉挛,进而诱发气道狭窄和气促、喘鸣等类似哮喘的症状。



案例 2

张女士是白领人士,6月以来,公司就开启了中央空调,看着窗外刺眼的阳光,她觉得躲在空调房里非常舒适。

前几天下午,她突然感到咽痛、流涕、打喷嚏,还伴有颈椎酸痛、身体不舒服。

专家分析:田争介绍,这并非真正的病毒感染,而是“空调病”。

田争指出,中央空调在运行过程中会大量抽走室内水分,导致空气干燥,这会直接破坏人体呼吸道黏膜的天然防御屏障,使其对空气中的微尘更加敏感,从而引发类似感冒的鼻炎症状。

此外,冷风直吹会导致颈部血管收缩,血流减慢;叠加白领群体长期伏案工作带来的影响,极易引起颈部肌肉痉挛与缺血缺氧,进而产生颈肩酸痛等不适症状。

这在长期处于密闭空调房的职场人士中极为常见。

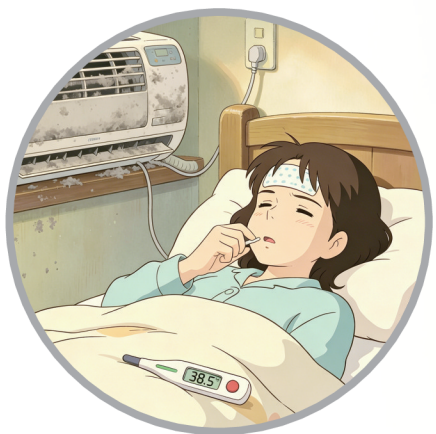


案例 3

30岁的李女士持续咳嗽长达四周,辗转就医且服药无效。她刚进医院坐下就忍不住裹紧了外套,声音沙哑地请求:“医生,能把空调关小点吗?”并诉苦称“空调一开,咳得根本停不下来”,夜间睡眠深受影响。

经详细问诊和检查,田争诊断其为典型的“咳嗽变异性哮喘”。

专家分析:田争指出,这是一种遇冷空气极易诱发咳嗽的呼吸道敏感状态,其本质是气道存在慢性炎症和高反应性。而李女士频繁发作的“罪魁祸首”正是空调房内的环境:一方面,未清洁的空调滤网积聚了尘螨、霉菌等致敏原,随冷风飘散引发强烈过敏;另一方面,低温、干燥的空气以及密闭空间内流通不畅的环境,直接刺激了她原本就高度敏感的呼吸道,从而诱发了顽固性的咳嗽与胸闷症状。

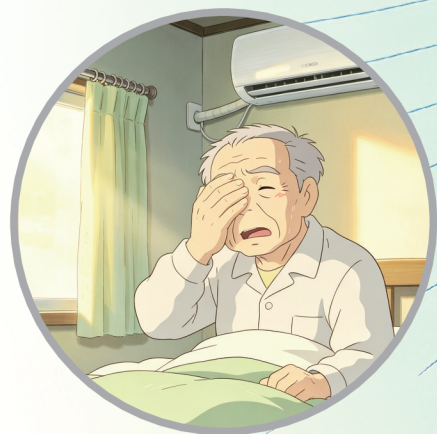


案例 4

前几日,长沙气温陡然升高,何女士回家后打开了家里的空调降温。这台空调从上一年冬天开始就一直闲置,整整半年没有清洗过。吹了一晚上的冷风后,第二天,她突然感到极度不适,出现了发热(体温较高)、全身乏力、咳嗽、恶心和腹泻等症状。

起初,她以为是普通感冒,但吃了感冒药后,高烧仍持续不退,甚至出现了呼吸困难,家人紧急将她送往医院急诊。最终,医生揪出了元凶——嗜肺军团菌。

专家分析:湖南中医药大学第一附属医院文爱珍主任医师介绍,空调内部(尤其是散热片和滤网)常年潮湿、积灰,如果不定期清洗,极易成为细菌和霉菌的“大本营”。数据显示,大部分的家用空调细菌超标。当空调开启时,含有大量军团菌的微小水雾随着冷风被吹散到空气中,被人吸入肺部,从而引发感染。

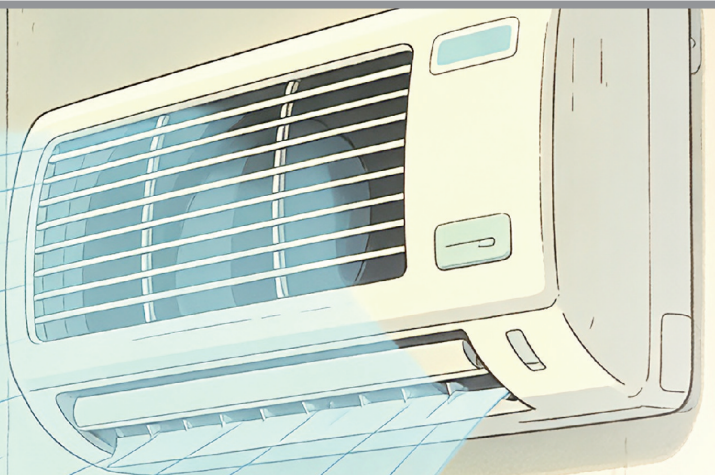


案例 5

58岁的陈大爷贪图凉快,将卧室空调温度调至20℃并整夜开启。清晨起床时,他突感左侧面部僵硬麻木,不仅无法闭眼、皱眉,喝水时水还顺着嘴角漏下,起初家人以为是中风先兆,紧急将其送往医院就诊。

接诊医生经过详细的神经系统查体与头颅影像学检查,排除了脑血管意外,最终揪出元凶——特发性面神经麻痹(俗称“周围性面瘫”)。

专家分析:田争指出,夏季是此类面瘫的高发期,其发病机制正是典型的“冷风直吹”。当人体处于熟睡状态时,全身血液循环减慢,抵抗力下降;此时若面部长时间受到空调冷风的直接刺激,会导致局部营养神经的血管发生强烈痉挛,引起面神经缺血、水肿甚至受压损伤,从而丧失对面部肌肉的控制功能。这类因贪凉引发的面瘫往往起病急骤,因此,夜间使用空调应设定适宜温度(如26℃至28℃)并开启睡眠模式,严禁冷风直吹头面部。



这几个最伤身的空调使用习惯 你中招了吗?

进屋后立刻开空调“猛吹”

从炎热的室外刚回到家,人体的毛孔正处于完全张开的状态,体温调节中枢也还没适应。如果此时立刻把空调温度调得极低并猛吹,冷空气会瞬间刺激毛孔和血管骤然收缩,极易引发感冒、头痛,甚至导致面瘫或心脑血管意外。

满头大汗时,对着出风口直吹降温

这是最危险的降温方式之一。大汗淋漓时,人体血液循环加快,若直接对着空调出风口吹,汗液会迅速蒸发带走大量热量,导致局部温度骤降。这不仅容易让寒气长驱直入,引发严重的颈肩腰腿痛,还可能引起胃肠痉挛。

长时间在低温车内急速休息

夏季在密闭的车内开空调急速休息,不仅容易因车内氧气不足、一氧化碳积聚引发中毒,还会让身体长时间处于低温环境中。此时若车窗紧闭,冷风持续吹拂,极易导致全身肌肉僵硬、关节受寒,甚至引发严重的“空调病”。

室内外温差过大,频繁进出

有些人家里的空调温度开得很低(如20℃以下),而室外高达35℃以上。这种超过10℃的巨大温差,会让身体的体温调节系统“超载”。频繁在冷热环境中穿梭,血管反复剧烈收缩和扩张,不仅容易引发头晕、胸闷,对患有高血压、冠心病的中老年人来说更是极大的健康隐患。

彻夜紧闭门窗,从不通风换气

为了保持冷气,很多人一开空调就是一整天,门窗紧闭。这会导致室内空气无法流通,二氧化碳浓度升高,且空调滤网中的细菌、螨虫会在密闭空间内大量繁殖。长时间待在这样的环境里,极易引发呼吸道感染、皮肤过敏,甚至让人感到胸闷、头晕乏力。

睡觉时冷风直吹头部或关节

人在入睡后,新陈代谢减慢,体温调节能力下降。如果空调风向直吹头部、颈椎或膝盖,这些部位在夜间会持续受寒。第二天醒来,往往会出现落枕、偏头痛、关节酸痛、面瘫等症状。

从今天起,调整一下空调的使用习惯

预防“空调病”需从环境控制、个人习惯和特殊人群防护等多个方面入手。

学设置温度与风向

黄金温度:夏季空调温度建议设置在26℃左右,这是人体感觉舒适的稳态温度,且较为省电。室内外温差最好控制在5℃至8℃以内,避免因温差过大导致体温调节中枢紊乱。

夜间模式:睡觉时可开启“睡眠模式”,或将温度上调至27℃至28℃,并搭配定时功能(如提前1小时关机),既能避免后半夜过冷着凉,又能利用室内余热保持凉爽。

风口朝上:制冷时将空调风向调为朝上或水平方向。冷空气会自然下沉,这样能让室内温度更均匀,同时有效避免冷风直吹头面部、颈背部等敏感部位。

改善室内空气环境

定时通风换气:长时间密闭会导致空气含氧量下降。建议每开空调2~3小时,开窗通风10~15分钟;或者给窗户留一条缝隙随时换气,以保证空气新鲜。

增加空气湿度:空调制冷会显著降低室内湿度,引发皮肤干燥和呼吸道不适。建议在空调出风口附近放一盆水,或使用加湿器,将室内相对湿度维持在40%~60%之间。

“空调+风扇”组合:配合使用风扇(摇头模式)可以加速冷空气循环,让体感温度再降2℃~3℃。例如空调设为28℃加风扇,就能达到26℃的凉爽效果,既舒适又省电。

养成良好个人习惯

定期清洗消毒:长期不洗的空调是细菌和霉菌的“大本营”。建议每半个月到一个月清理一次过滤网,每年使用前请专业人员进行深度清洁,防止病菌随风吹出。

注意局部保暖:在冷气充足的房

间,应穿长袖薄衣裤或备一件披肩。重点保护颈部、腹部(肚脐周围)和膝关节,睡觉时务必盖好薄被,避免寒气入侵引发关节酸痛或腹泻。

汗后切忌直吹:大汗淋漓从室外进入室内时,毛孔处于张开状态。应先擦干汗水、换掉湿衣服,在过渡区稍作休息适应后再接触冷气。

主动补水与活动:多喝温水补充流失的水分,缓解黏膜干燥;每坐1小时起身活动5分钟,促进血液循环,减轻肌肉僵硬。

特殊人群注意事项

老年人:老人对冷热变化不敏感,容易在不知不觉发生“隐性中暑”。不要因为怕耗电而硬扛高温,应将空调设在28℃左右,穿好长袖长裤和棉袜,早晚注意开窗通风。

儿童及婴幼儿:儿童体温调节能力较弱,睡觉时穿好连体睡衣和薄袜,护住脚心和腹部。

如果已经出现轻微的鼻塞、头痛等症状,可通过离开空调房、喝热姜茶驱寒或用热水袋热敷颈部来缓解。



空调病的中医缓解方法

中医将“空调病”多归为“阴暑”范畴。可以通过食疗、外治和穴位按摩来缓解。

饮食调理:

生姜红糖水(针对怕冷、流清涕、胃痛)
适用:吹空调受凉后感觉身体发紧、后背寒凉或肚子痛。

方法:生姜3~5片(带皮)、红糖适量,加水煮沸5分钟趁热饮用,喝完后再盖被子微微出汗,能迅速驱散体寒寒气。

葱白豆豉汤(针对鼻塞、头痛)
适用:初期,感觉鼻子堵、头昏沉。

方法:带须葱白3~4根、淡豆豉一小把,加水煮10分钟趁热喝。葱白能通阳气、散风寒,对缓解空调房引起的鼻塞特别有效。

陈皮薏米粥/荷叶冬瓜汤(针对头

重、恶心、没胃口)
适用:觉得身体沉重、胸闷、不想吃饭(暑湿重)。

方法:用陈皮、炒薏米煮粥,或用鲜荷叶、冬瓜煮汤,能帮助脾胃清理湿气。

物理外治:

热敷颈背(针对颈项酸痛、后背发凉)
方法:用热毛巾或热水袋热敷后颈部(大椎穴)和肩背部。如果条件允许,艾灸大椎穴和足三里,温阳效果更佳。

穴位按摩
风池穴:位于后脑勺下方颈窝两侧。用双手拇指按揉,能缓解空调风吹引起的头痛、颈项僵硬。

合谷穴(虎口):按揉此穴有助于缓解面部和头部的不适,如牙痛、头痛。