

夏天的“命”是空调给的,但病也是

吹空调、游泳、吃烧烤暗藏健康隐患,这份避坑指南请收好

潇湘晨报·晨视频记者夏盛 通讯员易成功 报道

夏天的“命”是空调给的,但耳鼻喉的“病”也是!长沙的夏天,从来不会让人失望。高温预警一个接一个,出门五分钟,流汗两小时。这时候,空调、冰饮、游泳、消夜就成了大家的“续命四件套”。但你知道吗?就在你享受清凉的同时,耳鼻喉这三个“娇气包”可能正在悄悄抗议——鼻塞、咽痛、耳闷、打喷嚏……轮番上阵,让人苦不堪言。今天,湖南妇女儿童医院耳鼻喉科就来盘点一下夏季耳鼻喉科的“高发病单”,顺便附上一份实用的“避坑指南”。

空调吹得爽,鼻子先“翻脸”——过敏性鼻炎

很多人一到夏天就“感冒”,流鼻涕、打喷嚏、鼻痒鼻塞,吃了感冒药却不见好。真相往往是:你不是感冒了,是空调里的尘螨让你过敏了。

空调在停机几个月后,滤网和散热片上会积聚大量灰尘、霉菌、尘螨。当你按下开机键,这些“隐形杀手”就被吹散到空气中,随呼吸进入鼻腔。再加上室内外冷热交替,鼻黏膜血管频繁收缩扩张,脆弱一点的鼻子直接就“罢工”了。

典型症状:鼻痒、阵发性打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞。晨起或进出空调房

时尤其明显。

避坑指南:

空调开机前,一定要先清洗滤网,最好请专业人员深度清洗蒸发器。

室内温度别调太低,建议26-27℃,与室外温差不要超过7℃。

不要对着空调出风口直吹,尤其是睡觉时。

过敏体质者,可每天用生理盐水洗鼻,冲走鼻腔内的过敏原。

症状严重影响生活时,及时就医,在医生指导下使用抗组胺药或鼻喷激素。

冷热交替太刺激,耳朵跟着“受牵连”——急性中耳炎

很多人想不通:我就是吹了个空调,怎么耳朵还疼上了?

问题还是出在温差上。频繁进出空调房,冷热交替导致鼻黏膜充血水肿,连通鼻子和中耳的“咽鼓管”功能跟着紊乱——要么堵塞,要么开放过度。此时如果恰好感冒,病菌就顺着咽鼓管逆行进入中耳,引发急性中耳炎。

尤其要警惕的是儿童。孩子的咽鼓管比成人更短、更平、更宽,感冒后中耳炎的发生率远高于成人。很多家长发现:孩子吹了一夜空调,第二天就捂着耳朵哭喊“疼”。

典型症状:耳朵深处胀痛、刺痛,吞咽或打哈欠时加重;伴有耳闷、听力下降;部分患者低热。婴幼儿表现为哭闹不止、频繁抓耳、拒绝吃奶。

避坑指南:

空调房内外进出时,在门口稍作停留,让身体适应温度变化。

感冒鼻塞时,正确擤鼻涕:按住一侧鼻孔,轻轻擤另一侧,交替进行,千万不要两个鼻孔一起用力擤。

孩子感冒后,多观察有无抓耳、哭闹等异常表现。

一旦出现耳痛,不要自行滴任何药水,立即到耳鼻喉科就诊。

游个泳,耳朵却“堵”了——外耳道炎

夏天不玩水,等于白过。游泳池、水上乐园、海边……到处是人。但玩水一时爽,耳朵火葬场——外耳道炎是夏季耳鼻喉科门诊的“常客”。

游泳池和海水中的细菌、真菌含量较高。游泳时水进入外耳道,如果水质不干净,或者耳道皮肤有微小破损,病菌就会趁虚而入,引发感染。再加上夏季湿度大,外耳道长时间处于潮湿环境,真菌也容易“安家落户”。

典型症状:耳朵瘙痒难忍、外耳道灼热疼痛,牵拉耳廓或按压耳屏时疼痛加剧。严重时外耳道肿胀、流脓,甚至听力下降。

避坑指南:

游泳时佩戴专用耳塞,从源头防止污水进入。

游泳后及时排水:头偏向患侧,单脚跳几下,让水自然流出。

用干净的棉签在外耳道口轻轻擦拭,不要把棉签伸进深处——那是把水往里推,不是吸水。

绝对不要用指甲、发夹、钥匙等硬物掏耳朵,皮肤破损就是感染的开始。

如果耳朵瘙痒、疼痛持续不缓解,应及时就医。真菌性外耳道炎顽固且奇痒,需要专业清理加抗真菌药物治疗。

冰啤酒配烧烤,嗓子先“抗议”——急性咽喉炎

夏天的夜晚,怎么能少了烧烤和小龙虾?再来几瓶冰啤酒,简直人间值得。

但你的嗓子可不这么想。辛辣刺激的调料、滚烫的食物、冰凉的饮料——冷热交替刺激咽喉黏膜,加上夏夜熬夜作息不规律、空调房干燥缺水,咽喉黏膜的防御力直线下降。细菌病毒一入侵,急性咽喉炎就找上门了。

典型症状:咽喉干痒、灼热、疼痛,吞咽时疼痛加重;声音嘶哑;部分患者干咳、有异物感。

避坑指南:

烧烤、火锅要适量,吃完多喝温水,缓解黏膜刺激。

少喝过冰的饮料,冷热交替对咽喉刺激最大。常温或温热的饮品更护喉。

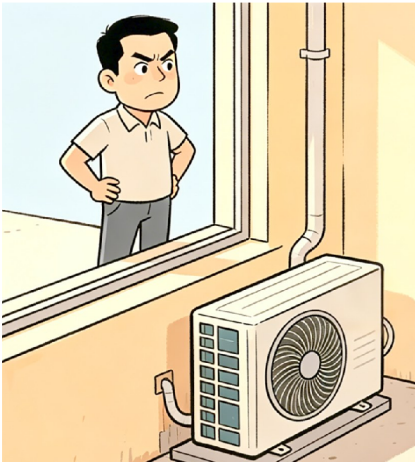
多喝水,夏季出汗多,每天饮水量不低于1500毫升,保持咽喉湿润。

避免熬夜,熬夜会降低免疫力,咽喉炎更容易反复发作。

嗓子不舒服时,可用温盐水漱口,每天2-3次,有消炎缓解作用。

自家空调外机位被邻居占了怎么办?

一起邻里纠纷的判决警示:机位设计对应专有部分,物业引导缺位同样要赔



一方指责邻居“霸占”空调外机位,另一方却坚称自己“合理使用”业主共有部分并获物业指导。外墙机位的使用权如何认定?这场因一个空调外机位引发的邻里纠纷,究竟孰是孰非?

自家外机位遭楼下占用

张某某购置了一套毛坯房,满心欢喜地准备收房装修。然而,她很快发现了一个闹心的问题:自家客厅墙外预留的空调外机安装位置,竟然被楼下的邻居王某某占用了。张某某立即向物业反映。物业核实后确认王某某家客厅空调外机位置占用了张某某家的,并组织两人协商未果。据了解,早在2021年王某某曾通知物业来确定空调外机定位,物业后续指出其“装到外面”“弄坏格栅”,却未明确告知王某某装错了位置。

错装一台空调三方担责

法院经审理后认为,本案的核心在于案涉空调外机位的使用权归属问题。

首先,该外墙机位并非“无主之地”。案涉空调所依附的外墙面,未经登记归特定业主所有,属于业主共有部分。然而,根据《最高人民法院关于审理

建筑物区分所有权纠纷案件适用法律若干问题的解释》第四条的规定,业主对其专有部分相对应的外墙面等共有部分享有合理使用的权利。这种合理使用,并非任意使用,而应遵循设计初衷和公平原则。

其次,使用权分配应遵循“设计对应”与“公平一致”原则。通过现场勘查发现,从2楼至顶层(32楼),每户入户门右边房间飘窗下方(与客厅平行)的位置统一设置了空调外机位。这种设计旨在确保同一户型的每一层住户都能享有相同方位、相同数量的空调外机位,实现公平使用。案涉机位位于张某某入户门右边房间飘窗下方(与客厅平行)的位置,且正对应着张某某房屋的专有部分,因此,张某某有权无偿、合理地优先使用该机位,同理,王某某亦有权使用其自家对应方位的机位。

最后,王某某将空调外机安装在设计中预留给张某某家安装空调外机的位

置,未充分考虑相邻方的正当利益,未尽到合理利用的注意义务,侵害了张某某优先利用的权利。故对于张某某要求王某某拆除空调外机并承担移机费用的诉讼请求,予以支持。而物业公司虽非直接侵权人,但其在王某某安装时已到场却未及时发现并纠正错误,应承担相应的过错责任。因此,法院酌情认定移机费用由王某某承担60%,物业公司承担40%。

睦邻之道在于尊重边界

“远亲不如近邻”,和谐的邻里关系需要双方共同维护。业主在行使自身权利时,应秉持友善、互谅的原则,遵守小区管理规定,避免因不当行为给邻居造成困扰。物业服务企业也应切实履行管理职责,对不当使用共有部分、可能引发纠纷的行为及时引导和纠正,共同营造安宁、和睦的居住环境。

(永州市中级人民法院)