

淋浴也能“洗”出肺部感染

女子长期不换淋浴喷头染病;建议花洒每3个月拆卸清洗一次,使用2~5年要换新

洗澡对大多数人来说是一件再平常不过的事。可李女士却因这件天天做的事受尽折磨——反复咳嗽、咳黄白痰,严重时甚至咳出血来。三年里,她辗转多家医院,好不容易控制住,一年后又复发。最后,医生揪出元凶,竟只是因为她洗澡前一个不起眼的习惯。

细菌随水雾飘散出来,被吸入肺部

李女士每次洗澡都喜欢先开热水,等浴室里充满热腾腾的水雾,再进去慢慢洗。而她家的淋浴头,已经十多年没换过了。

诊断结果表明,她患上的是由“鸟分枝杆菌”感染引起的肺病。这名字听着陌生,简单来说就是:淋浴喷头长期处于潮湿、温暖的环境中,里面藏了大量这种细菌。热水一开,细菌随着水雾飘散出来,被吸入肺部,于是就造成了李女士的反复感染,反复咳嗽、咳血。

医生提醒:淋浴喷头里鸟分枝杆菌的含量,可能比自来水里的高出许多倍。尤其是十几年不换的旧喷头,简直就是细菌的“豪华公寓”。

出现这些症状,千万别大意

鸟分枝杆菌喜欢在温暖、黑暗、潮湿的环境中生长,而花洒提供了这一环境。

长期暴露在这种病菌面前,出现的症状五花八门:咳嗽咳痰、胸闷胸痛、发烧乏力、淋巴肿大,关节也跟着疼,还可能像李女士的情况一样影响肺部,肺部组织受损,严重时呼吸都受影响。

因为这种细菌感染往往发生在肺部,和肺结核的症状很像,但起病更隐蔽,影像检查也看不出明显特征,特别容易误诊漏诊,治疗难度也比普通感染大得多。如果出现反复咳嗽、咳血,一定要早点去医院排查。

这几类人最容易被鸟分枝杆菌“盯上”

有慢性阻塞性肺病的人
免疫力低下的人
有类风湿关节炎等自身免疫病的人
得过肺结核或肺部结构异常的人
上了年纪的中老年人
鸟分枝杆菌的入侵渠道比想象中多——不光是吸入,皮肤有伤口、黏膜破损,甚至吃东西时都可能被它“钻空子”。

(新华社)



提醒

洗澡的正确打开方式

既然淋浴喷头可能暗藏致病菌,日常洗澡就得多注意以下几点:

喷头定期换,水垢定期清 一般建议花洒每3个月拆卸清洗一次。即使是自带清洁功能的花洒,也建议每半年进行一次清洁养护。花洒在使用2~5年左右建议换新(视材质、品质不同)。淋浴结束后,建议将花洒的出水口仔细擦拭干净,以防水垢积累。如果发现花洒出水口堵塞,硅胶材质的可用手指轻轻揉搓;金属材质可用回形针或细针轻轻疏通。除垢小妙招:白醋和清水1:1混合,把喷头拆下来浸泡3小时,再用旧牙刷刷洗干净。

洗澡顺序要注意 推荐的顺序是:先洗脸(避免热水打开毛孔后脏东西堵进去),再洗身体(让身体适应水温),最后洗头(头皮充分滋润,更容易清洁干净)。

水温不宜过热也不宜过凉 水太

烫:全身血管扩张,心脑血管反而减少,容易缺氧、头晕;水太凉:毛孔突然收缩,血管骤缩,对心脑血管也是个刺激。

洗澡时间不宜过长 一般淋浴5~10分钟就足够了,即便是泡澡,最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

洗澡力度不宜过大 少搓澡,健康皮肤2~4周搓一次澡即可。力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。

注意保持浴室通风 许多人洗澡时习惯紧闭门窗,导致浴室闷热、缺氧。在这种环境中,人容易胸闷、心慌;由于心脏供血不足,心血管事件的风险会随之增加。建议:洗澡时应注意保持浴室通风,例如,打开排气扇或者留一道门缝,避免长时间处于密闭、潮湿的浴室中。

(新华社、人民日报、健康山东)

还有这些小习惯 也可能把你送进医院

染发烫发、懒得刷牙、长期高压……你以为都是小问题?这些看似不起眼的日常习惯,正在悄悄摧毁身体的免疫防线,长期累积可能成为癌症的“推手”。

频繁染发拉发,子宫癌风险增加

你以为变美只是发稍的事?研究警告:频繁染发烫发,致癌化学物正在悄悄攻击你的身体。

2022年,美国国立卫生研究院(NIH)发布的一项研究指出,经常使用化学直发产品的女性,患子宫癌的风险更高。

数据显示,频繁使用头发拉直产品(在过去1年里超过4次)的女性,患子宫癌的可能性是不使用该产品的女性的两倍多。

研究人员表示,在直发剂中发现的几种化学物质,如对羟基苯甲酸酯、双酚A、金属和甲醛,可能会增加子宫癌风险。

每天刷牙不认真,增加癌症风险

癌症让人谈之色变,也许对于一部分人而言,得癌就是因为没有认真刷牙。

2022年,中国慢病前瞻性研究对51万余国人的一项分析提示,口腔卫生差增加癌症风险,尤其是消化系统癌症风险。与经常刷牙的人相比,很少或不刷牙的人得癌症的概率高8%,死亡风险也高10%。

对于特定部位的癌症而言,口腔卫生差,增加10%的胃癌风险,19%的食道癌风险,29%的食道癌死亡风险,18%的肝癌风险和20%的肝癌死亡风险。

为何口腔卫生差会增加癌症风险?研究指出,口腔细菌会直接或间接介导牙周疾病,引起慢性炎症,促进细胞增殖及DNA改变,激活癌症相关基因,增加肿瘤血液供应。

长期焦虑压力大,抗癌基因关闭

精神压力大、长期焦虑……你的每一个压力瞬间,都可能正在“关闭”体内的抗癌基因,成为癌症的隐形推手。

2025年5月,中山大学肿瘤防治中心在《自然细胞生物学》发表的研究指出,精神压力竟会关闭抗癌基因,促进瘤内神经生长,助力癌症进展。(人民日报)

潇湘晨报 分类信息						本报仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。
遗失声明 体彩网点(4301001846101)遗失湖南省行政事业单位往来结算收据1份,收据编号000350503X,收据金额10000元(壹万元整),业主朱明亮。 ●湖南敏秀行律师事务所遗失财务章(编号43012110223318),法人章(编号43012110223320),声明作废。 ●肖小锋遗失红星欧洛雅长沙芙蓉南路商场质保金收据:ZY22091800972020,金额:人民币贰万元整(¥20000.00元),声明作废。 ●湖南博超置业有限公司遗失土地使用证,证号:澧国用2013第484号,房屋在珍珠居委会;遗失建设用地许可证,证号:43072320131001号;遗失湖南省工程规划许可证,证号:43072320131002号,声明作废	注销公告 新化县花木盆景协会(51431322MJ1643835X)经理事会决议注销在新化县民政局登记的社会团体单位。请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:卿孝斌,电话:15367616666 ●长沙子然文化传媒有限公司遗失公章430110410606370,财务章43010410606371,周楚帧私章43010410606372,声明作废 ●湖南凯恩包装制品有限公司遗失公章43021110045039,财务章43021110045040,张罗艺私章43021110045041,声明作废。 ●湖南国瑞农牧开发有限公司遗失公章一枚,声明作废 ●江元遗失不动产权权证,证号:湘2023澧县不动产权第0004533号,房屋在澧阳万寿宫万达广场,声明作废。	退伙通知 贺蓓、谭菁系长沙市康鸿建筑器材租赁服务部(普通合伙)、长沙市康诚建筑器材租赁服务部(普通合伙)的合伙人。因上述合伙企业未约定合伙期限,本人依据《合伙企业法》第四十六条规定依法退伙。鉴于合伙人信息不全无法送达,特此登报向全体合伙人发出通知。本通知自发布之日起满三十日即发生退伙法律效力。 通知人:贺蓓、谭菁 ●能力项目咨询有限公司遗失长沙民政职业技术学院收据一份,金额:壹万圆整,票据号:0010340,声明作废。 ●辰溪县安坪镇红敏村经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5675000432001,声明作废	注销清算公告 衡阳市幸福九号居家养老服务中心(统一社会信用代码52430400MJ1827191C)经衡阳市民政局行政决定注销登记,现依法成立清算组进行清算。请债权人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权逾期未申报的视为自动放弃权利,特此公告! ●湖南营养医学博士健康有限公司遗失公章(编码:43010210246946),声明作废。 ●辰溪县桥头溪乡蛇城村经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5675000417501,声明作废。 ●辰溪县谭家场乡白岩冲村经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5675000416801,声明作废。 ●湘潭县易俗河御景门窗店遗失公章4303010037972,声明作废 ●湘潭县易俗河镇寻味商行遗失公章4303000155287,声明作废	股东会议通知 湖南燃冰文化传媒有限公司定于2026年10月20日在公司会议室召开股东会。本次会议决议事项:公司注销事宜。请所有股东接到通知按时参会,若未按时参加股东会,根据公司法及公司章程规定视同放弃表决权。联系人:谢婷吃15173323232 ●湖南诚君琪祥信息科技有限公司遗失公章一枚,声明作废 ●长沙市天照之龙信息咨询服务有限公司遗失公章43012110143075,财务章43012110143077,张天龙私章43012110143078,作废 ●长沙铸健运动健身有限公司遗失公章43010210243696,声明作废 ●北京希嘉创智数据技术有限公司遗失长沙民政职业技术学院大数据中心维保服务项目履约保证金收据(金额2250元,大写贰仟贰佰伍拾元整),声明作废	催告通知书送达公告 湖南万森建筑工程有限公司:宁乡市工伤保险服务中心收到龙雄伟要求先行支付工伤待遇的申请,我中心决定予以受理。现根据《中华人民共和国社会保险法》《社会保险基金先行支付暂行办法》等有关规定,请你公司在接到本催告通知书后,5个工作日内予以核实并依法支付。逾期未反馈也未支付的,视为你单位无异议且拒不履行支付义务,我中心将直接启动基金先行支付程序,不再另行告知,并取得向你单位追偿的权利。因无法以直接、留置、邮寄等送达方式送达你单位,现依法向你单位公告送达《社会保险基金先行支付催告通知书》(宁工保催告字(2026)7-1号)。本公告自发布之日起,经过三十日即视为送达。特此公告! 联系地址:湖南省宁乡市玉潭街道花明北路宁乡市民之家;联系电话:0731-88981219。 ●湖南一林劳务有限公司遗失公章43012110052164,财务章43012110052167,刘俊林私章43012110052168,陈宇文私章,作废 ●肖敏吴遗失湖南省非税收入电子缴款收据,湘财通字(2022),票号5257717166,案号:(2023)湘0211民初3167号,金额1516.2元,特此声明 ●新田县石羊镇财政所遗失湖南省非税收入一般缴款书直接缴款单本湘财通字[2016]票号:217483448及票号:217483452,声明作废 ●长沙瑞奥科技有限公司遗失财务章43010410511014,声明作废 ●长沙姿翔户外用品有限公司遗失公章43011210111691,声明作废 ●长沙易链盒生物科技有限公司遗失公章43011210153403,声明作废	