

夏季开空调需警惕军团菌肺炎

进入6月,温度持续升高,开空调成为不少人解暑纳凉的首选。然而,近日“男子吹空调肺‘白’了一半”却成了微博热搜话题。这名男子开了3天空调后,出现了肌肉酸痛、头痛、发热和咳嗽等症状。起初,他以为是被吹感冒了,但自行服用感冒药后病情并未好转,反而愈发严重。经过医生确认,该男子患上了由军团菌引起的军团菌肺炎。军团菌肺炎是种什么病?为什么吹空调会患上军团菌肺炎?对此,记者采访了相关专家。

症状较普通肺炎更重更急

军团菌肺炎是由军团菌感染引起的非典型肺部炎症。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师杨冬红介绍,相对于普通肺炎,军团菌肺炎比较特殊,往往会引发更急更重的症状,造成重症肺炎的概率也比较高。

根据临床特征,被军团菌感染后,病情可分为两类,一类是庞蒂亚克热,其为非肺炎型疾病,病情较轻。该病潜伏期在一至两天内,症状类似于流感,伴有发热、头痛、肌痛等症状,短期内可以自行恢复。另外一类就是军团菌肺炎。“相对于普通肺炎,军团菌肺炎起病急骤,病情进展迅速,从开始感染到发展为重症,往往只需要几天到一周左右时间,患者很快就会出现呼吸衰竭的表现。”杨冬红强调,有数据显示,军团菌肺炎发展迅速,容易转为重症,死亡率可高达5%至30%。

普通肺炎一般都会伴有发烧、咳嗽、胸痛等症状。但是军团菌肺炎除了会出现上述

呼吸道的症状外,还伴有全身多系统的损伤,比如出现消化道的症状,包括恶心、呕吐、腹泻等;还可能出現神经系统的损伤,比如神智错乱、淡漠,甚至昏迷;此外,有的患者还会有肝肾功能的损伤、电解质异常等表现,也会伴有头痛、肌痛等全身症状。

军团菌常“藏身”空调热水器中

“军团菌肺炎感染具有较强的季节性,夏季和初秋是高发时节。”北京大学第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师王玺告诉记者,军团菌尤其喜欢在温暖潮湿的环境中滋生,适宜在25摄氏度到42摄氏度的温暖环境中生长,其最佳生长繁殖温度为35摄氏度左右。中央空调冷却塔的进出水温度一般为32摄氏度至37摄氏度,很适宜军团菌生长繁殖。该菌污染冷却塔之后,会以气溶胶形式从排风口溢出,造成室内空气污染。人体吸入被污染的空气后,就可能导致军团菌肺炎。

军团菌,与平时熟知的肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等常见的引发社区获得性肺炎的病原体一样,同样属于细菌的一种,是水源中常见的微生物。王玺提醒,除了空调之外,天然或人工的水源、人工冷热水系统、淋浴喷头、加湿器、温泉还有潮湿土壤和肥料之中也会滋生军团菌。

王玺表示,家庭储水式热水器的供水管道长时间不用就会导致水流缓慢甚至停滞,进而使得自来水中的含氯消毒剂逐渐挥发殆尽,甚至管道里会形成一层生物被膜,这会为军团菌的大量生长繁殖提供较

为适宜的环境和营养条件。

常规抗生素药物治疗无效

杨冬红表示,军团菌肺炎的病情程度往往由两种因素共同决定,一是病患吸入气溶胶的量,二是病患自身免疫力状态。如果吸进被污染的气溶胶载量比较大,同时患者免疫状态比较差的情况下,就可能引发重症军团菌肺炎。军团菌肺炎的易感人群主要包括50岁以上的中老年人,长期吸烟以及长期酗酒人群,慢性心、肺、肾病等基础疾病患者,免疫抑制患者等,男性多于女性。由于目前还没有专门针对军团菌肺炎的疫苗,因此军团菌肺炎主要以预防、早发现早治疗为主。杨冬红表示,军团菌肺炎与普通的细菌感染不一样,常规抗生素类药物如青霉素、头孢等对于此类病原菌无效。因此,如果患者出现发热、咳嗽等症状,自行服用头孢等药物后症状并未好转,就需要警惕是否感染了军团菌。如果出现体温迅速升高至39摄氏度以上且持续不退烧;肌肉酸痛、乏力头痛、嗜睡、意识模糊;腹泻、恶心呕吐;早期干咳,后期出现黏痰等症状,就需要及时去医院就医。此外,王玺提醒,若是在夏秋季旅行过程中泡了温泉、做了SPA或居住酒店有中央空调,出现了上述症状,一定要立即就医并告知旅行史,以便医生进一步检测。

做好家电清洁消毒,“抵御”军团菌

军团菌广泛存在于自然界中,是水源

中常见的微生物,空调、热水器、温泉等生活场所都有可能成为军团菌滋生的温床。夏季来临,北京大学第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师王玺提醒,预防军团菌感染需要做好家用电器的清洁与消毒工作。

使用空调前要进行清洗。对于空调顶部及出风口、过滤网等积灰严重或是冷凝水产生的部位应使用专用消毒剂清洗,并尽量保持干燥。

家用的储水式热水器可以定期提高水温进行杀菌,把水温提高到60摄氏度以上,军团菌就不易存活。如果长期不使用的情况下,最好把管道内的水都排空。要注意清洁过程中戴好口罩,保持室内通风,防止可能被污染的气溶胶吸入肺中造成感染。

淋浴喷头也需要定期清洗,避免由于堵塞而产生的死水存在内部。加湿器一旦长期不使用,也需要把内部的水倒掉,保持干燥状态,避免造成人工的水体环境,给军团菌的滋生提供温床。

同时,室外的水池也需要警惕。例如小区中的景观水池或喷泉水池,很多都属于死水,比较利于军团菌繁殖,因此免疫力低的人群,应尽量避免在景观水池或喷泉边久留。在接触潮湿的土壤、处理花草时,也可能感染军团菌,因此应戴好手套和口罩,及时清洁手部。

此外,提高自身免疫力也可以降低患病风险。适当锻炼身体,保持充足的睡眠时间和质量,避免过度劳累,精神压力过大。

来源:科技日报



图片来源网络

脊柱健康至关重要,脊柱损害被认为是“百病之源”。让我们一起盘点相关误区,让这条生命的“中轴线”更加挺拔健康。

误区一：扭脖子时骨头“嘎嘣响”说明患有颈椎病

“扭脖子时有响声不能说明一定患有颈椎病,但长此以往,关节吻合可能越来越差,椎间盘和关节组织退变加速,或将增加罹患各类颈椎病的风险。如果响声频繁出现,或伴随疼痛、僵硬感,就需引起重视。”清华大学附属北京清华长庚医院骨科与运动医学中心副主任医师宋飞说。

这类人应如何科学预防颈椎病?首都医科大学附属北京中医医院推拿科主治医师阴祖新认为,如果伴有颈肩部肌肉疼痛、单侧或双侧上肢放射样麻木及头晕、头痛等不适症状,则提示颈椎病变可能已经压迫神经系统,建议前往医院进行相关检查,评估颈椎退变程度。颈椎本身具有一定的弧度,如果医学影像显示颈椎曲度变直甚至反弓,则应在医师指导下及时进行治疗及康复。

“如无不适症状,只是单纯的‘出响儿’,医学影像也显示颈椎正常,则建议进行蛙泳、瑜伽、广播体操、坐姿划船等运动。加强颈肩部的肌肉力量,使其更稳定、牢固地保护颈椎。”阴祖新说。

误区二：要睡硬板床,床越硬对腰椎越好

“在过去,这可能有一定的道理。那时候各家各户的床不一样,有的是简易的行军床,有的则是简陋的木板加褥子组合,有的热衷于垫上软塌塌的海绵,总之一张床可能高低不平、软硬不均。因此彼时有人倡议睡硬板床,最起码能保证床面是平整的,硬度是一致的。但如今,随着生活质量日益提升,合格健康的床垫产品唾手可得,硬板床便不再是最佳选择。”北京积水潭医院脊柱外科副主任医师冯硕说。

脊柱是有弧度的,颈椎前凸,胸椎后凸,腰椎前凸。冯硕提示,理论上,能够紧紧贴合脊柱曲度的波浪形床是最有利于支撑和保护脊柱的,如具有塑形功能的乳胶床垫、能够记录身体数据且改变结构的智能型床垫等。

宋飞还提醒,要避免长时间“窝”在过软的“懒人沙发”上,这时候椎间盘和小关节承受“超额”压力,肌肉劳损会加速脊柱退变。

误区三：只要得了颈椎病腰椎病,正骨推拿按按就好

中国康复研究中心(北京博爱医院)脊柱脊髓外科主任医师王方永举例,颈椎病类型特别多,神经根型颈椎病通常可以通过推拿方式进行治疗,但脊髓型颈椎病则不建议用此方式,若强行按摩推拿,则有可能加重病情,更甚或将导致瘫痪。常见的腰椎病主要为腰椎间盘突出症,腰椎间盘突出比较严重、椎管内占位较大的患者也不建议进行推拿治疗。

王方永告诉记者,临床上针对颈椎病腰椎病秉持着“阶梯治疗”的原则:症状较轻或处于急性期的,建议立即休息、减少活动,必要时可辅用口服、外用药物进行保守治疗;保守治疗不能缓解不适的,可采取推拿、理疗等措施,但要在专业医师指导下进行;再严重一些的可以打“封闭针”缓解疼痛;更严重的就要考虑微创手术和传统手术了。

误区四：脊柱侧弯椎骨扭转,拉单杠就能治好

王方永告诉记者,拉单杠时,身体处于悬垂状态,确实会对脊柱侧弯有一定的改善作用,但作用有限。指望它能治好脊柱侧弯是不可能的。“对于侧凸角度大、进展快,或合并心肺功能、神经功能障碍的患者,像拉单杠这种单纯的纵向牵拉运动不仅无法纠正畸形,反而可能导致症状加重。”首都医科大学附属北京中医医院骨科主治医师赵思浩说。

木子

西瓜寒凉易伤脾胃，健康吃瓜指南来啦

炎炎夏日,又到了守着空调吃西瓜的时候了!但你知道吗? 那口甜到心坎的瓜,可能暗藏“甜蜜刺客”,有人吃完化身“喷射战士”,有人血糖“坐过山车”,有人越吃越“上火”……本文带您科学吃瓜,让美味和健康兼得!

保甜“刺客”

1.从身体代谢角度:西瓜中的甜味主要来源于果糖,虽然果糖在代谢过程中不需要胰岛素的参与,但摄入过多会增加肝脏代谢负担并产生大量尿酸,长期过量摄入果糖可能会增加患高尿酸血症和痛风的风险。

2.从血糖管理角度:西瓜的血糖生成指数(GI值)约为72,属于中高GI食物。对于糖尿病患者或者有血糖控制需求人群,过甜的西瓜可能会使血糖快速升高,不利于血糖的稳定控制。

3.从营养角度:甜≠营养价值高。西瓜的营养价值不仅取决于甜度,还与其水分、维生素、矿物质等营养成分有关。

所以,西瓜虽好吃,但也不能“猛炫”。以免吃瓜变成一种“甜蜜负担”。

小心吃瓜

1.普通人群:根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成年人每天水果摄入量应控制在200—350克(1—2小碗切块水果)。由于西瓜水分含量高(约90%),可以适当放宽至300—500克(2—3片普通大小的西瓜)。此外,过量食用西瓜可能会占据胃部空间,导致其他食物的摄入量减少,从而影响蛋白质、脂肪等营养成分的摄入,造成营养不均衡。

2.减重人群:每100克西瓜的热量在27大卡左右,但一不小心就可能吃掉大

半个——接近500克。按照8%含糖量计算,这就相当于摄入了约40克的糖分,热量则相当于一小碗米饭。

3.特殊人群:

糖尿病患者:应控制在100—150克/日,分次吃,检测血糖。可以选择在两餐之间食用,避免血糖波动过大。如果血糖控制不稳定,还是放下手中的西瓜吧。

肾功能不全的患者:需限钾,建议<100克/日。西瓜每100克约含钾元素112毫克,过量食用会增加肾脏的负担,或出现排钾困难,从而导致水肿或血钾升高。孕妇/儿童:可正常食用,但避免冷藏后食用以防胃肠刺激。

安全吃瓜

1.西瓜属于寒性食物,脾胃虚寒、中焦寒湿者过量食用可能导致腹痛、腹泻等不适症状。阴虚火旺者过量吃瓜,可能会导致尿液排出过多,容易造成津液丢失,甚至出现口腔溃疡等“上火”症状。

2.切开后的西瓜尽快放在低温下保存,且最好不要超过12小时。

3. 尽量避免在空腹时大量食用西瓜,也不要和其他冷饮同吃。以免对胃肠道造成刺激,最好在餐后或两餐之间食用。

除了瓜肉,西瓜皮去除最外面的深绿色部分后剩下的称为“西瓜翠衣”,用其煎水代茶饮,可用于治疗暑热烦渴、口舌生疮、咽干口渴等。

来源:北京中医医院



图片来源网络

炎炎夏日 喝金银花茶最搭

金银花是不少养生人士保温杯里的常客。它有着清热解毒、抗炎抗病等诸多功效。不过,金银花虽好,但并不是一年四季都适用。夏季和金银花“最搭”。

金银花好 也要用对季节

金银花,忍冬科忍冬属植物忍冬的干燥花蕾或待开放的花。别名:忍冬花,银花,二花、双花。

金银花味甘,性寒,善清热解毒,不仅可以药用,还特别适合食用,是一味药食同源的中药。夏初花开放前采摘,阴干,生用或炒炭,或制成露剂使用。

金银花虽然有许多好处,但并不是一年四季都适用。最好的服用季节是夏季,因为夏季天气炎热,身体容易出现干渴和中暑的情况,这个时候服用金银花可以很好地发挥清热解毒和生津止渴的作用。此外,因金银花性寒,服用时切忌过量,服用过量很容易引起肠胃不适,脾胃虚寒的人要慎

用。

金银花的四大功效

现代研究提示金银花还有广谱抗菌、解热、抗氧化、抗肿瘤等作用。

抗病原微生物:金银花对多种致病菌如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌等均有一定抑制作用。同时,它对肺炎球菌、脑膜炎双球菌、绿脓杆菌、结核杆菌、变形链球菌等有抑菌和杀菌作用。对流感病毒、疱疹病毒均有抑制作用。

抗炎解毒:对痈肿疔疮、肠肺肺痈有较强的散痈消肿、清热解毒、消炎作用。

疏散邪郁:对外感风热或温病初起,身热头痛、心烦少寐、神昏舌绛、咽干口渴等有一定作用。

凉血止痢:对热毒痢疾、下痢脓血、湿温阻喉、咽喉肿痛等有解毒止痢凉血利咽之效。

可蒸可煮可泡茶

金银花的三种食用方法:通常有生食、蒸煮、泡茶三种方法。

生食:取金银花鲜嫩茎叶及鲜花适量,用冷开水洗净,细嚼咽下,可解毒、抗炎。

蒸煮:金银花的花、叶加水,先用猛火后用小火蒸30分钟,滤出汤汁加冰糖后饮用,可清热、解暑。

泡茶:用金银花泡水喝,可去火、预防口臭。对于长期胃火大、口干口苦的朋友不妨喝点菊花和金银花茶。声音嘶哑时,用金银花配以胖大海、麦冬、甘草各适量,开水冲泡后当茶饮,可清咽利喉、保护嗓子。

夏季特调金银花小茶方

金银花饮:金银花、山楂热水冲泡,代茶饮。此茶可开胃、消食。

金银花薄荷茶:将金银花、薄荷用沸水冲泡,加盖闷15分钟,加入蜂蜜即可。此方可治疗嗓子。



图片来源网络

三花茶:金银花10克,菊花10克,茉莉花3克,加入沸水泡茶饮用,可清热解毒,治头痛口渴、咽喉肿痛。

清咽润喉茶:金银花(10条)+胖大海(1个)+麦冬(2条)+甘草(5片),开水浸泡10分钟后饮用。此方适用于清咽利喉,保护嗓子。

木子

罗汉果夏枯草甜汤



图片来源网络

材料:罗汉果1~2个、夏枯草50克、桔梗5克、姜2片,然后可根据喜好添加冰糖(3~4人份)

做法:夏枯草、桔梗用清水冲洗,装入煲汤袋中。罗汉果敲碎,掰成小块。汤煲中加入所有材料,加水2升,武火煮沸后改文火煲约30分钟即可,如喜欢更甜的可根据自身喜好添加冰糖。

汤水点评:罗汉果在喉咙痛、咽哑、肺热燥咳时经常用到,因其有利咽清热、止咳化痰作用,它的口感清甜,也能润燥,平常泡茶用一小瓣就已经很甜了。虽然它很甜,但糖尿病患者也可以食用。

夏枯草清肝火、明目,加上利咽宣肺的桔梗,炎热夏季脾气急、烦躁、喉咙痛可以煮一碗来下下火、润咽喉。本饮性偏寒凉,平素气虚、脾虚者不宜。

来源:广州日报



美味宝典