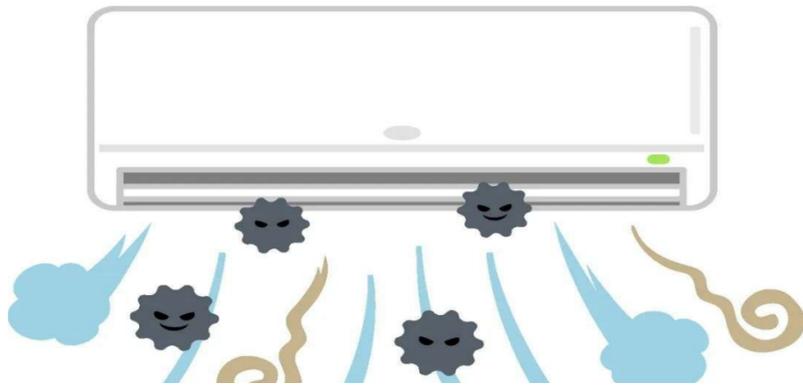


# 夏季开空调需警惕军团菌肺炎



军团菌常“藏身”空调热水器中

常规抗生素类药物治疗无效

夏季,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。

## 症状较普通肺炎更急更重

军团菌肺炎是由军团菌感染引起的非典型肺炎。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、胸痛的症状。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;还可能引起神经系统的损伤,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,就可能感染军团菌肺炎。

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。

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,自行服用头孢类药物后并未好转,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热;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。(科技日报)

“我经常看电视到深夜,这样很容易就睡着了,但早上起来总感觉头晕不适。”“我虽然睡得早,但真正睡着的时间很少,睁眼到天明的滋味真不好受。”医院里经常有老年人因睡眠问题前来就诊咨询,其实,对老年人而言,睡得少和睡得晚都不是好习惯。



## 睡得晚有何危害

**打乱生物钟。**老年人睡眠调节能力下降,睡得晚会进一步破坏昼夜节律,导致失眠、早醒等问题。长期生物钟紊乱会加速神经退行性疾病的进程(如阿尔茨海默病)。

**不利于心血管健康。**老年人睡得晚会导致夜间血压波动,增加心血管疾病和脑卒中的发生风险。在

凌晨时段交感神经兴奋,易诱发心律失常,甚至猝死。

**引起代谢功能异常。**睡眠时间后移会扰乱胰岛素分泌,导致血糖控制困难。熬夜晚睡还会降低免疫细胞活性,使老年人更易生病,且恢复能力下降。

## 睡得少有何危害

**认知功能下降。**睡眠不足会抑制深度睡眠期间类淋巴系统对β-淀粉样蛋白的清除效率,同时增加神经元活性,以生成更多β-淀粉样蛋白,形成“生成增多、清除减少”的恶性循环。长期积累的β-淀粉样蛋白会损伤海马区神经元,干扰突触传递,加速记忆衰退和认知功能下降。

**引发情绪问题。**睡眠不足会影响大脑神经递质平衡,降低血清素

和多巴胺水平,提高皮质醇等激素浓度,这种生理变化会引发焦虑、烦躁等负面情绪。

**加速身体机能衰退。**睡眠不足会通过多重机制加速身体机能衰退,如肌肉蛋白质合成受阻,引发肌肉量减少和力量下降;神经-肌肉协调性受损,削弱大脑对肢体动作的精准控制。在长期累积效应的影响下,老年人跌倒、骨折等风险上升。

## 给老年朋友的睡眠建议

对于睡得晚和睡得少的老年人,医生有以下建议:

一是固定作息,营造良好的睡眠环境。老年人需养成固定作息习惯,每天尽量在同一时间起床和入睡,即便前一晚睡得少或睡得晚,第二天也要规律作息,让生物钟尽快回归正轨。保持卧室安静、黑暗且温度适中,选择支撑性好的床垫和枕头,减少夜间不适与翻身,身体在放松的环境中更易进入睡眠状态。

二是调整睡前行为,放松身心。

老年人应避免在睡前摄入咖啡因、酒精及大量液体,减少使用电子设备。让身体逐渐放松下来,为人睡做好准备。老年人还要保持积极的心态,避免因焦虑加重失眠症状。

三是重视睡眠问题,积极寻求专业支持。老年人如果长期存在入睡难、睡眠浅或早醒等问题,且自我调整未果,应及时寻求专业医生帮助。医生会根据老年人的具体情况,给出睡眠评估、心理治疗或药物治疗等建议。(老年健康报)

## 健康贴士

# 摆脱睡眠焦虑须规律作息

不少人认为没睡着是失败的休息,心理压力随之增大,辗转反侧更加难以入睡。其实,睡不着,别焦虑,闭目养神也是一种不错的选择。

怎样闭目养神?就是安静清醒地看着脑海中各种念头像云朵一样自在地飘来飘去,不必驱散,也不去追随。

如果说睡眠状态是“关机模式”,闭目养神则是让大脑处于“节能待机”模式——可以减少“耗电量”,得到一定的休息。研究发现,闭目养神时,大脑不积极参与对外界的反应,这时,脑电波表现与睡眠期间基本相同。而大脑在清醒时和睡着时,发出的脑电波完全不同:清醒时,情绪激动时或思考问题时发出的是β波;入睡期发出α波和θ波;深睡期发出δ波。在闭目养神的状态下,大脑发出更多的是α波和θ波,这意味着,此时脑电波表现与睡眠期间基本相同,也就是大脑给自己“放假”了。

有些人总感觉晚上没睡好,肯定会影响一天的状态,但其实,我们以为的“没睡好”,于身体而言,不一定真的没睡好。睡眠质量不单是一种主观感受,还体现在林林总总的生理指标上,二者有时候是存在偏差的。比如,一个人可能主观感觉自己睡眠状况不佳,但事实上并不影响白天的工作生活及情绪,这说明睡眠已满足身体需要。一般来说,好睡眠在生理上的表现是:让人在醒来后感到精力充沛、神清气爽。追求睡眠上的“完美主义”,反而容易加重睡眠焦虑,进而加重失眠。

当然,总靠闭目养神来休息也不是长久之计,这些快速入睡的小

妙招不妨一试:

睡前,可以通过放松小技巧帮助自己建立“睡眠仪式感”。例如通过遮光窗帘为自己营造适宜睡眠的环境,或通过温水泡脚、洗澡、听白噪声等,给大脑释放睡眠信号。当你因入睡失败躺在床上焦躁不安时,尝试把所有的注意力收回到“呼吸”上,感受腹式呼吸时肚子的起伏,或者引导注意力从头顶到脚底,依次扫描身体的各个部位,这有助于情绪更加舒缓、放松。如果还是难以入睡,可以设置一个时限,允许自己今晚用10分钟思考这件事,时间一到就不再纠结。

调整睡眠,规律作息非常重要。固定上下床时间,即使周末也不宜大幅改变,这样有助于培养自己的“睡眠生物钟”。同时,睡前1~2小时要尽量避免使用电子设备,减少蓝光刺激。如果睡前忍不住想看手机,最好在沙发或客厅看,不要躺在床上看。告诉自己“床只用来睡觉”,这个方法有助于培养“见床就困”的条件反射。

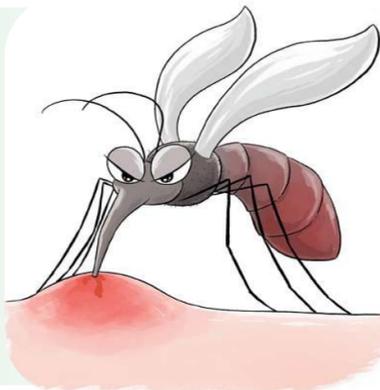
有些食物对睡眠也有一定的辅助作用。比如,白天适量补充镁元素,有助于神经系统稳定和肌肉放松,坚果、深绿色蔬菜中的镁元素含量就比较高,对于睡眠不佳的人来说是不错的选择。适当做一些有氧运动,如快走、慢跑,也有利于睡眠,但要避免在睡前2小时进行,以免神经系统兴奋。

要提醒的是,下午3点之后,避免摄入含有咖啡因的食物和饮料,比如巧克力、咖啡、能量饮料、奶茶等。晚餐则宜相对清淡,并尽可能在19:00之前吃完,睡前1~2小时避免吃大量食物。(光明日报)

# 夏季,常见蚊虫如何应对

夏季到来,天气越来越热,蚊虫进入活跃期,人们的生活带来不少麻烦。被蚊虫叮咬,轻则皮肤发痒、红肿、起疙瘩,重则可能导致皮肤溃烂、发热、淋巴结肿大,患上传染病甚至死亡。

蚊虫、隐翅虫、蚊子都是夏季常见蚊虫,如何防范它们的叮咬,若被叮咬又该如何处理?记者采访了医疗专家。



## ★ 蚊虫叮咬后别硬拉硬拽

每到夏季,户外运动者或经常从事园林绿化工作的人总会特别注意防范蚊虫。

蚊虫,在一些地方又叫“狗豆子”“草爬子”,主要呈圆形或卵圆形,背腹扁平,只有2至10毫米长,一般呈红褐色或者灰褐色,它们腿短、不会飞,因此活动范围不大。

目前,全球已发现的蚊虫有800余种,我国有记录的蚊虫就有100多种,它们喜欢生活在林木、草地、灌木丛等地方。

蚊虫一旦咬人就会释放麻醉物质和毒素,引发局部瘙痒、红肿、溃烂和发热等症状,严重时可能让人淋巴结肿大、面瘫、四肢麻木,甚至死亡。

武汉市中心医院皮肤科主任高英在坐诊过程中就发现有患者被蚊虫叮咬。“好在患者没有硬拉硬拽它,而是到医院寻求帮助。”高英回忆。

为什么被蚊虫叮咬后不要硬拉或硬拽?高英介绍,因为蚊虫的头和口器较小,被咬后如果硬拉或硬拽,容易将蚊虫的口器和头部残留体内,引发感染。“如果被蚊虫咬了,可以用尖头镊子夹住蚊虫头部垂直向上拔出,但是这些操作要求比较精细,最好去附近的医院寻求医生帮助。”高英建议。

如何防止被蚊虫叮咬?高英提醒,在野外活动时,要尽量避免在草地、灌木丛、树林等环境穿行或长时间坐卧,多选择一些开阔或者干燥的路线。尽量穿长袖长裤,要把裤腿塞进袜子或鞋子里,防止蚊虫钻入。在皮肤裸露的地方或衣物上,要喷涂能驱除蚊虫的药物。

高英介绍,一般情况下蚊虫不会主动咬人,除非遇到威胁。户外活动结束后,需要重点查看腋下、耳后、头发等隐蔽且蚊虫爱叮咬的部位,检查是否有被蚊虫叮咬的痕迹,比如出现了新的“黑痣”。

“蚊虫还喜欢隐藏在猫、狗等宠物身上,如果带宠物去户外,回家后要及时给宠物洗澡,定期使用驱虫药物。”高英说。

## ★ 遇到隐翅虫挥走或吹走

华中科技大学同济医学院附属协和医院皮肤科主治医师朱令中曾接诊一位患者,该患者被虫叮咬后,将它拍死在皮肤上,导致了皮肤溃烂。

“这是隐翅虫引发的隐翅虫皮炎,在夏季特别高发。”朱令中介绍,隐翅虫的毒液酸性很强,pH值为1至2,也被称为“飞行的硫酸”。如果没有被拍死,对人的影响不是很大;如果被拍死,毒液就会流出来,损伤皮肤。

隐翅虫,又叫“影子虫”“青腰虫”,外形像蚂蚁,黑黄相间,因翅膀难以被看见,得名“隐翅虫”。隐翅虫主要生活在田地、草丛、树林中,有趋光性。

朱令中介绍,一般情况下隐翅虫不会直接叮咬皮肤,“如果它落在身上,或者飞进家中,千万不要拍,只需用纸巾等挥走或直接用嘴吹走。”

如果不小心的在皮肤上拍死或捻死隐翅虫,该怎么办?

朱令中说,要根据皮肤受损的程度判断。如果影响比较轻微,可以先用肥皂水或小苏打溶液冲洗伤口,在伤口处涂抹糠酸莫米松乳膏等皮肤外用药物;如果伤口红肿、渗液明显,可以用小苏打溶液或生理盐水湿润皮肤,再涂抹皮肤外用药物;如果伤口比较严重,出现脓疱、破溃等症状,可以在皮肤外用药物基础上再使用一些抗生素药膏;如果伤口瘙痒较为严重,还可以服用一些抗组胺药物;如果伤口十分严重、面积大,影响正常生活,甚至伴有发热症状,需要尽快去医院处理。

朱令中提醒,感染隐翅虫皮炎的患者也不用过度担心,如果治疗得及时,一周左右就可以痊愈。

如何避免被隐翅虫伤害?朱令中建议,在家中要注意关纱窗,睡觉要关灯;在户外穿好长袖长裤,夜间避免长时间亮手机,以防吸引隐翅虫。

## ★ 体温高爱出汗 蚊子的最爱

被蚊子叮咬后,大多数人经过一段时间能够自愈。高英表示,有些人被蚊子叮咬后局部反应较重,出现红肿、水疱等症状的,可外涂炉甘石洗剂或口服抗过敏药。

如水疱破溃须注意防止继发感染,可外涂碘伏、莫匹罗星软膏。如被蚊子叮咬后出现发烧、感冒、腹泻等症状,可能是被蚊子携带的病毒感染,应及时到医院就医。

即使处在同一个环境里,有的人很容易被蚊子叮咬,有的人却很少被蚊子叮咬,这究竟是因为什么?

高英介绍,蚊子主要靠温度、气味和二氧化碳的浓度等来找人,那些体温较高、爱出汗、新陈代谢较快,呼出二氧化碳较多的人,容易被蚊子发现。“儿童、青少年、孕妇以及运动之后的大部分人,经常被蚊子叮咬。相较而言,老年人、汗液分泌少的人不容易被蚊子叮咬。”高英说。

人们常说“蚊子叮人看血型”,这是是否正确?

高英解释,蚊子并没有特定偏好的血型,这一说法可能源于人们的观察和推测,不少人信以为真,但并没有科学依据。

高英介绍,蚊子往往喜欢叮咬穿深色衣物的人。“蚊子喜欢较暗的环境,黑色、深蓝色、红色等颜色的衣物,相对而言更招蚊子。”高英说。

如何减少蚊子叮咬?

高英建议,一方面要保持环境卫生,既要经常清理居住环境的杂物堆、垃圾桶、水槽水桶等,也要注重个人卫生,经常洗澡。另一方面要提前防蚊和除蚊,去户外活动时穿浅色衣物,提前涂抹或喷洒一些驱蚊药,如花露水、防蚊液,随手关好家中的纱窗、纱门等。

高英特别提醒,如果晚上使用蚊香、电蚊香片或者电蚊液等杀虫剂,房间需保持通风,长期在密闭环境中吸入蚊香,可能导致身体不适甚至中毒。(人民日报)