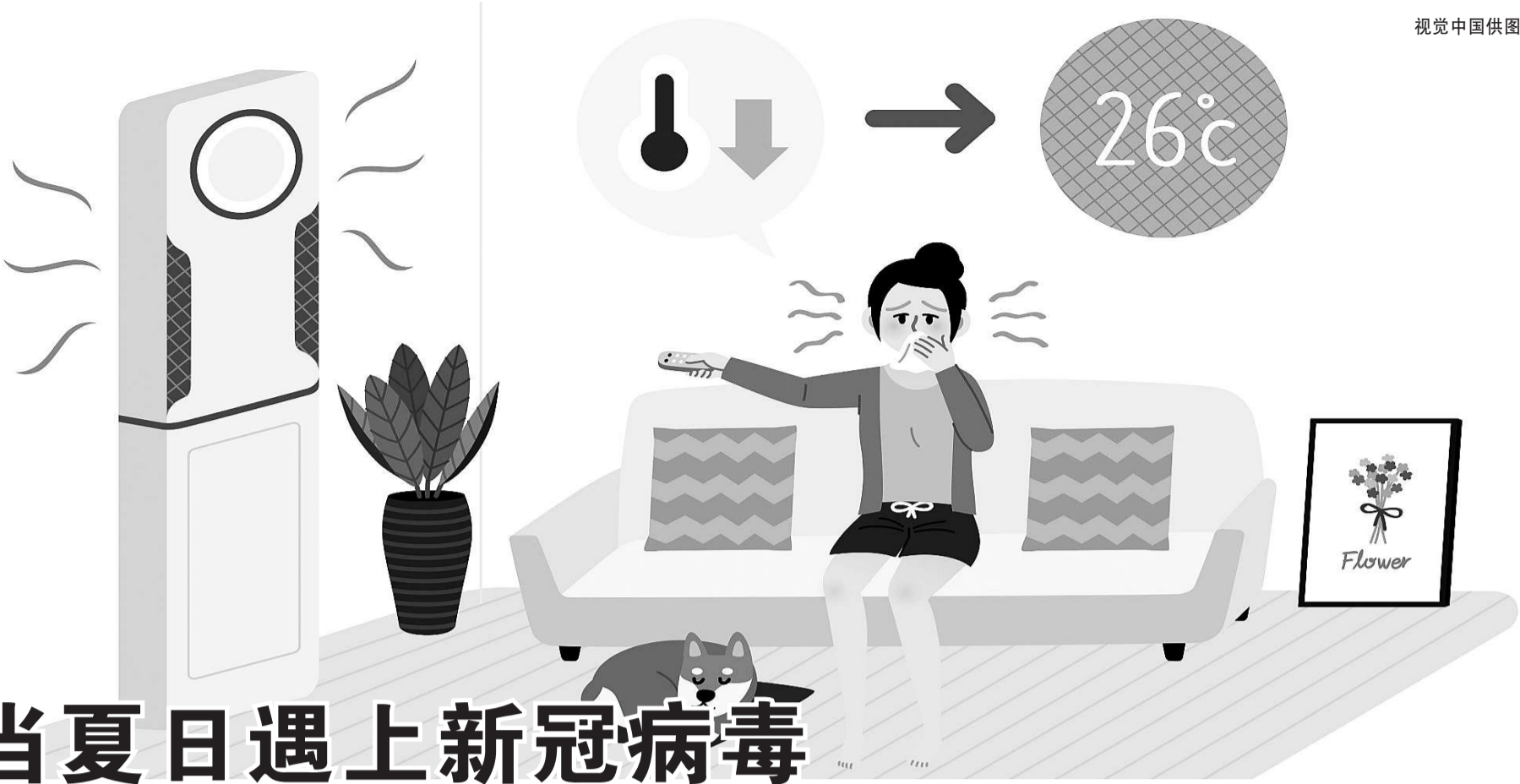


视觉中国供图



当夏日遇上新冠病毒 请收好这份空调使用说明

实习记者 于紫月

5月5日,农历四月十三,立夏。对于刚刚过去的“五一”小长假,如果被问及最感受,相信很多人的回答都是:热!
北京“五一”长假前两天最高气温高达35℃和

34℃,创近10年来同期历史气温新高。杭州、长沙等南方城市“五一”假期气温也维持在30℃左右。天气渐热,开空调、吃西瓜的日子似乎也到了。但如今疫情防控还不能松懈,那么,空调可以开吗?久在空调房,可能会面临哪些“空调病”的风险?今年夏天,如何健康科学地解暑降温?

掌握正确的开启“姿势”

商场、写字楼、医院、大型宾馆等场所往往使用中央空调,而在密闭的空间使用中央空调有可能导致新冠病毒传播。

这绝非危言耸听。非典时期,一家医院曾出现过因使用中央空调导致了群体感染。今年4月,一篇发表于《新发传染病》的文章也涉及了这一问题,在一家有中央空调的餐厅,A、B、C三个家庭共10人用餐,结果每个家庭都出现了感染。

2月12日,国家相关部门专门印发了《新冠肺炎流行期间办公场所和公共场所空调通风系统运行管理指南》,从而指导办公场所和公共场所安全合理使用空调通风系统,防止疫情蔓延和扩散。

5月6日,在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上,北京市疾控中心副主任刘晓峰给出了建议——对于中央空调,使用时最核心的一点就是保持全新风运行,并且要关闭回风系统。有些空调自带空气净化消毒装置,这种空调系统一定要严格按照产品使用说明进行操作。

凉气侵体警惕“空调病”

打开空调享受凉爽,除了病毒、细菌等方面的顾虑,其实更需要注意的是久待空调房,容易引发多种“空调病”。

对于“空调病”的概念,赵宏波给出了解释。医学上并没有“空调病”这种疾病,这是一个社会学诊断的病名,更像是约定俗成的一种说法,通常

相比于中央空调,家用空调是否有风险?在刘晓峰看来,日常生活中最常见的空调是分体空调,也就是“一室一机”。这种空调使用时,空气通过空调器在单独的室内自行循环,不存在各居室的交叉污染,所以基本安全。

同济大学暖通空调研究所所长张旭教授也持有相似的观点,认为家用分体式空调是一个室内机,只要家里没有病毒,空气就只是在家中循环,然后通过室内外风的压差,让室外空气进入屋内。除了紧邻医院等情况,一般来说我们周围室外的环境空气,就是洁净的空气。而洁净的空气不仅不会传播病毒,而且对健康有利。

家用空调相对安全,这让很多人松了一口气。“但值得注意的是,家用空调往往逢夏季才使用,长时间的闲置导致空调内部滋生大量细菌,因此不论是否考虑到疫情,都应在重新使用空调之前对滤网和机芯等部件进行清洁和消毒。”首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心副主任医师赵宏波告诉科技日报记者。

是指与空调有关或空调引起的相关疾病。

“空调病”最常见的是感冒,室外气温高,一进入空调房,身体受寒,会出现打喷嚏、咳嗽,甚至是发热、头痛等症状。”赵宏波表示,还有一些人群易出现消化道不适症状,如肚子疼痛、腹泻,也有可能出现恶心、呕吐,甚至是厌食等不良反应。

夏天还是应该多出出汗

很多学者指出,“空调病”最好的避免方法是预防,即合理使用空调。

“防疫期间,空调不建议昼夜连续使用,要适时开窗通风。把安全放在第一位。”中日友好医院中医肺病一部主任张纾难告诉科技日报记者,即使在平时,也不主张长时间使用空调。原因在于,人若想保持健康的体魄,应顺应自然的四时规律,以期天人相应。

“比如,夏天就应该出出汗。”张纾难表示,出汗是人体正常的生理功能,是人体保持健康的一种需求和体现,而空调的大范围推广导致很多人出汗功

千万别用酒精清洗消毒

当然,空调的诞生是为了让人们更加舒适地生活。如何科学使用空调,尽量减少其对人体健康的危害?

赵宏波建议,家用空调温度不应过低,考虑到应使人体更容易适应室内外的温差,一般主张空调的设定温度不低於26℃。由于工作等原因长期在空调室内者,要保证每天有一定的室外活动时间。夏天天气热,活动出汗后,应及时补充水、钠、钾等元素,可以适当饮用淡盐水或香蕉、橘子等水果,维持体内电解质平衡及必需生命元素的摄入。还有专家建议,不要让通风口的冷风直接吹

出现皮疹、过敏性皮炎等皮肤疾病。

有心脑血管疾病的人群和老年人更应重视空调引发的疾病。赵宏波表示,夏天的炎热天气会使人体内部血管处于相对舒张的状态,如果从高温环境进入空调室内的低温环境,体内血管会自然收缩。老年人及伴有高血糖、高血压等心脑血管疾病的人血管质量本就不高,血管弹性也不如正常人,收缩后容易引起血管狭窄加重甚至闭塞,从而可能出现脑梗、脑梗、脑出血等疾病,严重时或危及生命。

能减退,对身体造成不良影响。

赵宏波也持有相同的观点,可通过适当增加户外活动、开窗通风等方式,降低空调的使用频率。“开窗换气每天不应低於1次,每次最好不低於半小时。尤其在防疫期间,开窗通风尤为重要。”赵宏波说。

而复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授则提醒公众,虽然空调导致的感染发生概率是极低的,但因为中央空调的一个特点就是密闭式,万一有个别的病人感染了,在一个密闭的空间里就会对大家造成较大风险。因此,不建议学校使用中央空调。

医疗界

被列为四大顽症之一 哮喘未必都是遗传惹的祸

本报记者 俞慧友 通讯员 张维夏 周瑾容

“哮喘不仅受遗传影响,也受环境因素影响。家长要加强对哮喘的认知和家庭防治,为孩子创造低敏环境。”5月5日,第22个世界哮喘日,湖南省人民医院儿童医学中心主任钟礼发出如此呼吁。

哮喘,是全球常见慢性疾病之一,也是被世界卫生组织列为疾病中四大顽症之一,是仅次于癌症的全球第二大致死和致残疾病。目前,全球至少有3亿以上哮喘患者,我国约占3000万。据科技日报记者了解,我国哮喘病患整体控制率并不佳,甚至城区患者控制率都不足三成。近年来,无论成人或是儿童群体,哮喘患病率和发病率还在明显攀升。

尽管哮喘是人群中如此“普及”的气道疾病,但人们的认知却远远未“普及”。譬如,儿童哮喘与环境的关联。

近期,湖南一名4岁半女孩因咳嗽、气促不止而入院检查,确诊为哮喘。不过,家人却很困惑:孩子以前从未有哮喘,家人也无哮喘史,这哮喘是咋得来的?经了解,受疫情影响,孩子没上幼儿园,住在了乡下爷爷奶奶家。天气渐热,老人考虑当地生活环境中蚊虫较多,担忧孩子被蚊虫叮咬,遂点蚊香驱蚊。

“这应该是长期接触烟尘诱发的哮喘。卧室空气流通不畅情况下,蚊香释放的烟尘会严重污染空气。孩子长期在这种浑浊环境中,呼吸道受极大刺激,容易诱发哮喘。”钟礼立说。

近年全国流行病学调查显示,儿童哮喘患病率平均每年10年增加约50%。其中,过敏性哮喘又占40%—50%。因此,尽管儿童哮喘多为基因遗传性疾病,但环境污染、被动吸烟等不良环境因素,都易引发孩子过敏哮喘。专家建议家长为孩子创造低敏环境,如保持居室空气流通,不在家中吸烟,不使用有强烈香味的肥皂、洗发水、护肤品及熏香烟雾等。

此外,哮喘患者的不自知和自行服药,也可能带来可怕后果。日前从湖南省人民医院获悉该类自治案例。

一名反复咳嗽一年多的25岁女子,“自定义”为感冒,并自行服用镇咳药。一年多后,咳嗽突然加重到喘气困难,检查为“重度阻塞性通气障碍”。25岁年龄的她,竟生生“长”出了80多岁的肺。

“哮喘是呼吸道慢性炎症疾病,缺乏有效治疗,易导致支气管阻塞或挛缩,严重时可能致死。因此,患者千万不要私自服药、停药,要遵医嘱合理用药。”湖南省人民医院呼吸科主任朱黎明说。

“很多人认为出现呼吸困难或气喘才是哮喘,而咳嗽、咳痰就是支气管肺炎。但其实,有一种表现为咳嗽的哮喘,即“咳嗽变异性哮喘”。这种特殊哮喘类型易被误诊为支气管炎,但两者治疗方式不一样。所以,出现反复气急、胸闷、咳嗽时,要警惕支气管哮喘。”朱黎明说。

此外,专家还表示,未被控制的哮喘,无论症状轻重,由于哮喘急性发作导致的死亡比例都相同,因即便轻微哮喘症状也要引起重视。同时,哮喘药物治疗是短期过程,但哮喘治疗却是长期过程。哮喘症状消失,切忌擅自停药可能导致的哮喘反复发作。



反复咳嗽一年多的25岁女子正在接受肺功能通气检查。
受访者供图

医用同位素关键产品国产化 大幅降低癌症治疗成本

科技日报(记者陈瑜)记者近日从中核集团获悉,由中国核动力研究院研制生产的首批国产化堆照钷-89核素正式交付成都中核高通同位素股份有限公司,这意味着我国在该领域成功打通了研发、堆运行、辐照、产品生产全流程关键技术,解决了医用同位素严重依赖进口的困境,正式具备氯化钷供货能力,既为国内患者大幅降低了治疗成本,还为进一步做大做强做优国产同位素产业奠定了基础。

癌症转移是恶性肿瘤常见并发症之一,约65%—80%的恶性肿瘤晚期会发生骨转移,其中,骨痛发生率最高,严重影响患者的日常活动、自理能力、交往能力及整体生活质量,相关综合治疗费用较高。

放射性核素治疗主要用于广泛性骨转移患者,已有50多年的历史,可以特异性杀死骨转移肿瘤细胞,发挥持久的镇痛作用。氯化钷注射液是治疗前列腺癌和乳腺癌骨转移疼痛疗效好、毒性轻的放射性药品。该药品钷-89原料之前完全依赖国外进口,国内钷-89年需求量50吨,市场供应不稳定,严重受制于人。

在中核集团统筹规划支持下,我国氯化钷产品十年磨一剑,成功打通了产品研发生产全流程关键技术,为下一阶段医用同位素研发及产业化发展建立了强有力信心。

据了解,我国最大的医用同位素全部依赖进口,虽然钷-131等少部分同位素实现国产化,但无法满足国内医疗市场需求。为实现堆照医用同位素国产化,作为国内医用同位素研发重要力量,核动力院充分利用丰富的堆照资源,以新技术、新工艺开展国内急需的医用同位素生产技术研发工作。本次实现供货的钷-89,是核动力院近年重启同位素研发首批核技术应用开发基金支持项目。

在抗疫路上走得更远,中医药亟须多学科援手

本报记者 过国忠 通讯员 虞璐

中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼近日接受媒体采访时表示,新冠肺炎疫情很难像SARS一样戛然而止,而中医药在抗击疫情的进程中展现出了独特的优势,海外对中医药的兴趣明显提高。他特别提到了备受国内外网友关注的“连花清瘟”:泰国已经给连花清瘟颁发销售许可证,厄瓜多尔也批准了它作为药品注册,可以销售了,法国则准备用连花清瘟做新冠肺炎治疗的临床研究。

而日前,连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒和血必净注射液,成为国内首批获批新增新冠肺炎适应症的药物。

发挥了中药对症治疗的作用

在此次抗击新冠肺炎疫情过程中,中医药发挥了重要作用,特别是通过临床筛选出的“三药(金花清感颗粒、连花清瘟胶囊、血必净注射液)三方(清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方)”疗效确切。“新冠肺炎的临床症状主要表现为发热、咳嗽、乏力等。”扬州大学医学院张评萍教授说,“三药三方”由

中医提出,主要发挥了中药对症治疗的作用。

张评萍介绍,连花清瘟胶囊(颗粒)和金花清感颗粒具有清热解暑、缓解呼吸症状等作用,但抗病毒作用有限。

连花清瘟胶囊(颗粒)于2004年研发上市,是针对流行性感冒的药物。该药由汉代张仲景的“麻石甘汤”、清代吴鞠通的“银翘散”、金代刘完素的“防风通圣散”组方而成。

金花清感颗粒研发始于2009年甲流感流行时期,2016年研发上市,该方主要由经典抗病毒处方银翘散加减而成,也是针对流行性感冒而研发的药物。

流感病毒和新冠病毒都会造成肺部损伤

在张评萍看来,连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒能“跨界”抗疫,关键有两个方面因素:一方面,新冠肺炎的临床症状和流感的症状具有相似性,均表现为发热、咳嗽、乏力等呼吸道疾病的类似症状;另一方面,新冠肺炎与流感的致病机理具有相似性。患者感染重症流感病毒和新冠病毒后都会造成肺部损伤,引起大量炎症细胞往肺部聚集,产生过激炎症反应诱发细胞因子风暴,进而加剧肺部损伤引发急性呼吸窘迫症及多器官衰竭等症。

“由于这些相似性,在新冠肺炎发病早期,采用连花清瘟胶囊(颗粒)和金花清感颗粒治疗,可通过清热解暑、缓解呼吸症状等功效缓解上述症状,因而具有一定缓解作用。”张评萍说。

张评萍告诉记者,针对这种新冠病毒肺炎,



视觉中国供图