



大热天,给孩子用空调好,还是用电扇好?



夏日天气,一会儿热,一会儿雨,高温高湿让人仿佛像小龙虾置身蒸笼,不少家长纠结,是给孩子用空调好,还是用电扇好?一旦家里空调开始运转,这样的唠叨和争论也就开启了:“孩子还小,最好还是吹风扇!”“空调的风往孩子骨头缝儿里钻,能不开还是不开!”“你看着吧,空调一开,孩子感冒咳嗽都要来了。”“孩子感冒了,不能吹空调了,还是电扇安全。”……风扇vs空调怎么选?一起来听听中国中医科学院教授杨力的意见。

真相! 孩子比大人更需要开空调

杨力告诉记者,在应对高温方面,孩子比大人脆弱得多。孩子的体温调节中枢尚未发育完善,散热能力比不上大人。年龄越小的孩子体温调节能力越差。其次,孩子的新陈代谢快,体温本就比成人高,如果长期处在高温下,孩子不仅会烦躁不安,而且体温也更容易随着环境温度上升,继而引发中暑。

此外,高温环境下,孩子容易出汗,如果环境湿度大或衣物不透气,导致排汗不畅,就容易长痱子。因此,孩子要比大人更需要生活在一个温度适宜的环境中。开空调,相当于给孩子开了一个帮助调节体温的外挂。

空调VS电扇哪个更健康?

“夏天开空调以后,孩子容易感冒、咳嗽、拉肚子。”部分家长觉得,吹空调容易引发“空调病”,不利于健康,所以更倾向于用电风扇降温。杨力表示,其实,风扇和空调都能解暑,怎么选,关键要看温度。若是温度不太高,给孩子吹吹风扇也足够应付。可要对付持续高温天,让应对高温能力相对差的孩子们更舒服一点,开空调更有效。至于“吹空调会得空调病”的说法,这锅空调不背。

“空调病”只是大家对于长时间处在空调房中,家里很少通风透气,再加上空调没有清洗、使用不当引起的一系列不适症状的笼统叫法,包括:咳嗽、咽喉干痒、流鼻涕,甚至哮喘、鼻炎发作等。很多“空调病”的症状,可能都与空

调本身无关,而与空调清洗不到位、使用不当有关。

同样,电扇吹不对,也会得“风扇病”。如:为了“独享大风”提高舒适度;很多人喜欢定向靠近对着身体或头部吹;为了尽快凉爽,一开就是最大挡。因此,夏天无论你是空调党,还是电扇党,抑或是电扇+空调党,都应该做到合理使用,才是健康的方式。

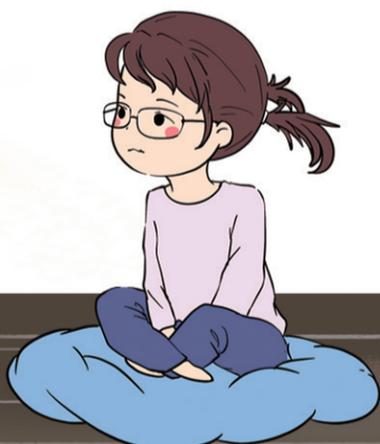
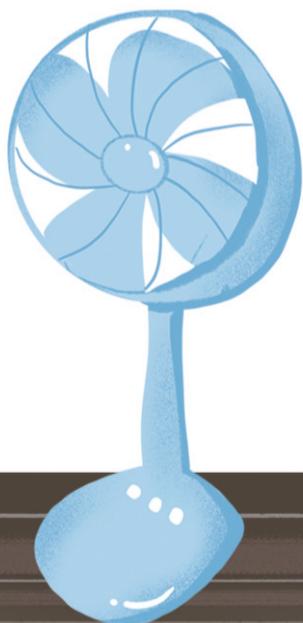
孩子感冒发烧,可以吹空调吗?

感冒发热是否可以开空调?对于这个问题,杨力表示这取决于室外的温度和孩子现在所处的发热阶段。感冒期间,环境温度过高不利于退烧,而合理地利用空调降低室温,对发烧的宝宝是有好处的。

孩子发热的3个阶段——

- 1.体温上升期,产热>散热,孩子怕冷,手脚凉;
- 2.体温持续期,产热=散热,孩子很热,小脸耳朵通红等;
- 3.体温下降期,产热<散热,孩子出汗,精神舒适。

若孩子处于体温持续期和下降期,可适当开空调协助散热,但是注意定时开门窗换气;经常关注孩子的状态,保持适宜温度,一般推荐保持室温26℃为宜;避免空调直吹。



给娃安心吹空调注意5点

1.大量出汗后立刻开空调

炎炎夏日,空调是用来“救命”的,但要是一回到家就迫不及待地打开,尤其宝宝头上还流着汗,那后果你可想过?骤冷骤热极易引起宝宝感冒、中暑,或出现类似“空调病”的不适现象。

正确做法:当宝宝出了一身汗回到家,要休息10分钟后,再开空调。先用干毛巾给宝宝擦擦汗,换上干爽的衣服,别急着用空调降温。另外,准备带宝宝出门前,要提前10分钟关闭空调。

2.空调频繁开关

大家都知道,空调不能24小时开着,但频繁开关,冷热交替会增加宝宝患感冒的风险,同样不可取!

正确做法:在早晚气温较低的时段,关掉空调,趁着相对凉爽也可以带宝宝出去走走,呼吸新鲜空气。晚上睡觉前一般定时2~3小时即可,如果实在怕热,不妨调到“睡眠”模式。

3.空调温度过高或过低

在空调温度这一块,有两极分化的现象:有的家长担心孩子着凉,空调开到了29℃;也有家长看孩子太热,调到了22℃。

正确做法:一般情况下,建议室内温度最好保持在24℃~26℃。温度过高空调根本没有发挥出作用,反而会增加宝宝的不适感。当然,温度过低也不是好事。冷空气对呼吸道能够产生类似于过敏源的效果,可能会诱发过敏性鼻炎和支气管哮喘。通常大人感到舒适的温度,比较适合宝宝。

4.风直吹宝宝

很多宝宝为了尽快给自己“降温”,会站在空调下面对着吹。

正确做法:出风口避免直吹到宝宝,风速最好调到最低档。如果空调的位置正对着宝宝的床,最好能移到别处,即便不能,也要安装一个挡风板。

5.空调房不通风,紧闭门窗

“空调开,门窗闭”,这条规矩在各地通用。然而,空调房内长时间空气不流通易滋生致病微生物,病菌等也易聚集在室内,会增加呼吸道疾病传播的风险。

正确做法:就算在三伏天,空调开着的状态下,也要每隔2~3个小时给室内通风一次,每次通风10~15分钟。外出回家后,要在开窗状态下打开空调,等待5~10分钟之后,确保空调上的污物排出室外,再关窗,减少室内有害气体残留。

据武汉晚报

乳腺癌的预防筛查诊断治疗及康复 看这本科普图书就够了……

6月20日,重庆大学附属肿瘤医院举行第十八届乳腺癌病友联谊会。会上,由该院乳腺肿瘤中心专家团队编写的乳腺科科普图书——《关爱乳腺 愈她新生——乳腺科医生们讲述的乳腺癌“成语故事”》(以下简称《关爱乳腺 愈她新生》)正式发布。

乳腺癌被称为“粉红杀手”,据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据显示,乳腺癌新发病例数首次超过肺癌,成为全球最常见的癌症,严重威胁女性健康。“防治乳腺癌,重在早诊早治,发现越早,效果越好。”重庆大学附属肿瘤医院乳腺肿瘤中心主任曾晓华介绍,但由于乳腺癌知识普及不到位,导致许多患者对相关的病症认识不足,防癌意识较弱,最终有10%的人到医院检查时已是晚期,失去了手术机会。“为有效降低乳腺癌的发病率,提高生存率和生存质量,唯有不断加强科普宣传,让大家了解乳腺癌的高危因素和预防措施,形成定期乳腺自检和专业体检的意识是关键。”曾晓华表示。

据悉,《关爱乳腺 愈她新生》一书由重庆大学附属肿瘤医院乳腺肿瘤中心组织数十位专家编写而成。该书共10个章节,从乳腺癌的认识讲起;再逐步科普乳腺癌的查体、影像学检查、病理学检查等诊疗流程,以及化疗、放疗、靶向治疗、内分泌治疗等治疗项目;最后通过讲述10个身边的小故事,希望大家保持健康、积极、乐观的心态,力求做到早诊早治,从而提高治疗效果。“以成语为引,向大家讲授乳腺癌预防、诊断和治疗的相关知识是本书的一大亮点。”曾晓华作为该书的主编介绍时说,该书以漫画和文字结合的形式,为读者普及乳腺癌“防”-“筛”-“诊”-“治”-“康”以及人文关怀等方面的知识,让更多没有医学专业知识背景的人都能够理解本书的内容,从而更好地树立“早预防、早发现、早诊断、早治疗”的肿瘤防治理念,做自己健康的第一责任人。

重庆大学附属肿瘤医院乳腺肿瘤中心一直将科普工作作为重点工作,定期通过讲座、义诊、直播、病友联谊会等各



第十八届乳腺癌病友联谊会

种方式向大家科普乳腺癌的专业知识,旨在提高公众对于乳腺癌疾病的防治意识和预防水平,以及鼓励患者树立坚强乐观的信心,坚定战胜疾病的信念。“肿瘤防治行千里,科普宣传致广大。希望这本书可以帮助病友们树立信心、增强勇气,让她们不仅要活下去,还要活得好,更要活得好!”曾晓华表示。

通讯员 刘春燕 摄影报道