

夏季如何健康使用空调

安康市人民医院 刘莎莎

夏至已过,气温持续攀升,空调成为日常消暑必需品。对于健康人群而言,空调能快速降温、缓解燥热;但对于患有哮喘、慢阻肺、慢性支气管炎等呼吸系统慢病患者来说,长时间或不当使用空调,极易诱发干咳鼻塞、胸闷气短、喘息不畅、咽喉干痒等不适症状,导致旧病复发、病情加重。为帮助广大呼吸疾病患者科学避暑、安稳度夏,规避因空调使用不当引发的呼吸道疾病风险,本文梳理了简易实用、通俗易懂的夏季护肺实操方法,助力科学守护气道健康。

一、空调参数这样调,减少呼吸道刺激

空调温度建议设定在25到27摄氏度,室内外温差不宜过大,避免呼吸道受刺激;

出风口尽量朝上,避免直吹头部、后背;

室内空气干燥时可搭配加湿器使用,保持环境舒适。

二、注重日常防护细节,规避发病诱因

大汗淋漓时,不宜立即进入空调房,应先稍作休息,待汗退后再进入;

随身备一件薄外套,重点护住颈部、肩部和胸口,防止受凉诱发不适;

空调每开启2到3小时,应开窗通风10分钟,及时更新室内空气;

平时注意多喝温水,保持咽喉和呼吸道湿润。

三、定期深度清洁家电,切断过敏源源头

空调滤网最易堆积灰尘、螨虫和霉菌,诱发过敏性疾病和呼吸道问题。家用空调应每半个月清洗一次滤网;

夏季首次开机前,务必对整机进行彻底清洁;

房间内尽量少铺地毯、不放毛绒玩具,减少过敏原。

四、摒弃三大使用误区,避免病情加重

不宜整夜开低温空调睡觉;

避免频繁在空调房与高温室外之间来回进出;

空调房内严禁吸烟(含二手烟),烟雾会强烈刺激气道,诱发咳嗽。

五、对症处置不适,掌握应急就医原则

仅出现嗓子干、轻微咳嗽时:及时喝水、开窗通风,症状大多可缓解;

出现胸闷、喘气不畅时:应立即离开空调房,使用自备的平喘吸入药物;

若用药后症状未缓解甚至持续加重,请第一时间前往医院呼吸内科就诊。

如何预防和应对房颤

安康市中心医院 陈进业

夏季来临,气温升高、天气闷热,不少人感觉心神不宁、烦躁、气短。这不是你的错觉,在炎热天气里,心脏确实承受了更大压力。2022年《柳叶刀》子刊发表的一项研究就指出,气温每升高1℃,心血管疾病相关死亡率升高2.1%。其中心房颤动也会受到气温的影响。

心房颤动简称房颤,是一种很常见的心律失常,表现为心跳快而不规则。在炎热的夏天,由于高温、大量出汗等因素,房颤更容易发作。了解它的识别方法、预防措施和治疗手段,有助于我们在夏季更好地保护心脏健康。

一、识别房颤:了解身体发出的信号

房颤的典型症状包括心悸、胸闷、乏力、头晕,甚至呼吸困难。在夏季,高温导致身体代谢加快、出汗增多,部分患者可能会出现更明显的不适感,如突然感到心跳加速、心慌或虚弱。如果发现脉搏跳动紊乱、快慢不一,或伴有上述症状,应及时就医检查,进行心电图等专业检查诊断。

二、预防房颤:从生活细节入手

1.保持凉爽:避免长时间暴露在高温环境中,合理使用空调,穿着透气、宽松的衣物。

2.注意补水:夏季出汗多,容易导致脱水和电解质失衡,应定时适量饮水,尤其是运动或户外活动后。

3.控制活动强度:避免在烈日下剧烈运动,选择清晨或傍晚气温较低时进行锻炼。

4.健康饮食:减少高脂、高盐食物,多吃富含钾、镁的食物,如香蕉、菠菜、坚果等,有助于维持心脏正常节律。

5.定期监测:有房颤病史或高风险人群应定期监测心率和血压,必要时遵医嘱服用预防药物。

三、治疗房颤:科学干预是关键

一旦确诊房颤,应根据医生建议采取相应治疗措施:

药物治疗:包括控制心率和心律的药物,以及抗凝药物预防血栓形成。

导管消融术或高压脉冲场消融术:适用于部分反复发作的患者,通过微创手术纠正异常电信号。

紧急处理:如出现严重心动过速、头晕、胸痛或意识模糊,应立即就医,必要时进行电复律治疗。

四、夏季防护要点

1.高温天气下,老年人、高血压患者、冠心病患者等高危人群更应提高警惕。

2.避免过度饮酒和摄入过多咖啡因,这些都可能诱发房颤。

3.保持良好作息,避免熬夜,减少心理压力。

4.若有慢性疾病,应按时服药,定期复查。



本报讯(通讯员 钟卫俊)日前,我市2026年遗传代谢疾病救助项目正式启动。安康市妇幼保健院作为全市唯一定点实施机构,面向符合条件的遗传代谢病患儿家庭提供经济补助与医疗救助,旨在减轻困难家庭就医负担,促进患儿早期干预和康复。

救助对象须同时满足以下条件:家庭经济困难(包括最低生活保障对象、特困人员、防止返贫监测对象等低收入人口,以及其他因医疗支出导致生活困难的家庭);在定点实施机构接受检测、治疗或康复服务;临床诊断患有救助范围内的遗传代谢病;年龄在18周岁(含)以下;医疗费用经报销后个人自付部分达到5000元(含)以上。未列入救助病种名单但确属遗传代谢病的,由复审专家评审委员会决定是否纳入救助范围。

救助范围包括:在实施机构就医发生的药费、床位费、检查费、放射费、检验费、治疗费、手术费、护理费、康复费、特殊治疗食品费(须由实施机构开具),以及其他相关医疗费用。救助标准分三档:个人自付金额在5000元(含)至7000元(不含)之间的,救助5000元;在7000元(含)至10000元(不含)之间的,救助7000元;在10000元(含)及以上的,救助10000元。每名儿童最多可申请2次救助。

救助流程包括申请、初审、复审、复核公示、发放救助金和回访六个环节。申请人可通过“出生缺陷干预救助”微信小程序在线提交申请资料,或前往安康市妇幼保健院新生儿疾病筛查项目管理办公室进行现场初审。初审如需补充材料,须在接到通知后3个月内补齐,逾期视为自动放弃。基金会复核公示后,申请人须在3个月内将回执单与医疗票据提交至定点实施机构,逾期亦视为放弃。申请人须保证所提交材料真实有效。凡弄虚作假者,基金会将不予救助并终身取消其申请资格;已获救助的,将依法追回救助资金,情节严重者依法追究法律责任。

我市启动2026年遗传代谢疾病救助项目

市疾控中心体重管理平台正式上线

本报讯(通讯员 梁磊)近日,安康市疾病预防控制中心(市卫生监督所)官方体重管理平台正式上线。

平台聚焦体重管理核心需求,以权威科普为支撑,以趣味互动为抓手,全力倡导“吃动平衡”与“三减三健”健康理念,为全市群众打造一站式、科学化、智能化的体重管理服务阵地。

用户可在微信搜索栏检索“安康市疾控中心健康体重管理平台”,点击进入小程序。进入页面后,勾选用户协议及隐私政策,通过快捷登录入口完成手机号授权验证,即可顺利登录。

平台首页涵盖健康科普、健康记录、互动答题、AI咨询四大核心功能板块,全方位覆盖科学体重管理服务需求。

健康科普模块定期发布权威健康图文内容,内容涵盖营养膳食搭配、科学运动健身、慢性病防控等多维度健康知识。健康记录模块支持日常体重打卡,持续打卡即可获得对应奖励。该模块可完整记录体重动态变化轨迹,每周首次打卡还可获得红包激励,帮助用户养成长期自律的健康管理习惯,推动体重管理常态化、规范化。

互动答题模块定期开展知识答题活动,聚焦体重科学管理、“三减三健”健康理念、慢性病预防等核心健康知识。用户参与答题并累计答对全部题目,即可领取现金奖励,以学促知、以趣促学,助力大众主动学习健康知识、掌握科学减重及慢病防控方法。

AI咨询模块搭载智能AI互动系统,全天候在线响应,实时解答体重管理、饮食运动、慢性病预防等各类健康疑问,并提供个性化体重指导建议。

市中医医院高新分院到四档小学开展守护脊椎健康公益活动



医护人员为学生进行体格检查



医护人员讲解脊柱健康常识

本报讯(通讯员 汪琦 文/图)6月16日,安康市中医医院高新分院组织党员医护团队走进高新区四档小学,开展“护脊筑梦,守护青苗”脊柱健康公益活动。

针对当前中小學生因久坐伏案、低头使用电子设备、运动不足而引发的脊柱侧弯、高低肩、颈肩酸痛等突出问题,医护人员用通俗易懂的语言向学生讲解脊柱侧弯的成因、危害及日常预防方法,引导学生纠正不良坐立习惯,普及科学护脊理念。

随后,医护团队为在校学生开展标准化脊柱公益筛查,逐一排查体态异常问题,并建立健康档案。对筛查发现异常的学生,现场给予个性化矫正指导与康复建议;对存在高危风险的学生登记备案,做到早发现、早干预、早治疗。

汉阴县人民医院减重门诊开诊

本报讯(通讯员 翁勇刚)6月24日,汉阴县人民医院减重门诊正式开诊。该门诊由肾病内分泌科牵头,联合中医科、皮肤科、整形外科、普外科、消化内科、心身医学科等多学科团队,提供一站式医学减重诊疗服务。

据介绍,减重门诊的诊疗范围覆盖五类人群:超重/肥胖人群;肥胖合并代谢疾病者;内分泌相关肥胖患者;多次减重失败、体重反复反弹者;有特殊减重需求的人群(包括备孕减脂、产后体重滞留、中老年健康控重、青少年超重干预等)。

在诊疗服务方面,门诊将为初诊患者进行全面的医学评估,包括血脂、内脏脂肪检测及血糖、血脂、甲状腺功能、性激素、肝肾功能等系统检验,以明确肥胖类型及病因。在此基础上,由多学科团队联合制定个性化方案,涵盖营养干预、阶梯式运动指导、行为矫正及规范化药物减重等综合手段。针对合并慢性基础病的患者,门诊还将同步开展血糖、血压、尿酸、甲状腺功能等指标的协同管理,实现减重与疾病治疗同步推进。为保障减重效果长期稳定,门诊将建立定期随访机制,根据复诊结果动态调整方案,有效防止反弹。

石泉开展“世界献血者日”宣传活动



工作人员发放宣传手册

本报讯(通讯员 曹靖 泽翁干布)6月12日,石泉县启动“世界献血者日”主题宣传活动。

现场活动,工作人员向群众发放无偿献血宣传手册及各类宣传品,开展面对面科普宣讲。针对群众普遍关心的献血年龄、身体条件、献血流程、用血政策等热点问题,工作人员耐心细致答疑解惑。

与此同时,石泉县医院同步开展义诊志愿服务。医护人员将健康服务与献血科普有机结合,现场为群众测量血压、问诊答疑,在传递爱心公益精神的同时,为群众健康保驾护航,使活动既有温度,更见实效。

汉滨区第一医院383项检查检验项目实现全省互认

本报讯(通讯员 徐飞 史雅丽)近日,陕西省卫生健康委员会(以下简称“省卫生健康委”)公布2026年检查检验结果互认项目名单,汉滨区第一医院共计383项检查检验项目成功纳入全省医疗机构互认目录,正式实现检查检验结果省内跨院互通互认。

此次互认工作由省卫生健康委统一部署评审。该院检验科对照省级标准,从设备质控、试剂管理、操作规范、室内质控、室间质评、人员资质等方面逐项完善,严格落实检验全流程质量管控。经资料审核、现场核查、质控数据抽检等多轮考核,90项检验项目通过省级互认评审。同期,院内输血科6项、放射影像检查项目285项、心电图检查项目2项也同步纳入省级互认清单。

纳入省级互认后,该院出具的检验报告单将在符合互认条件的项目右侧统一标注“陕HR”标识,该标识在全省已开通互认的医疗机构通用。患者在

在该院就诊时,接诊医生将优先调阅外院带有“陕HR”标识的检验报告,非必要不重复检查;患者持该院带“陕HR”标识的检验报告,无需重复抽血化验,相关结果可直接被采信,有效避免了重复检查产生的额外费用 and 不便,缩短了就诊等候时间。