

空调使用不当或诱发疾病 别让“避暑神器”变“健康杀手”

炎炎夏日,空调成了许多人的“避暑神器”。

但是你知道吗?空调若使用不当,也可能对人的身体健康造成危害。此前有报道称,浙江杭州一男子一回家就哮喘病发作,医生在排除其他诱发因素后,判断与当时气温突然升高、启用空调有关。遵医生“处方”清洗空调后,该男子的哮喘病得到了缓解。

为什么空调不定期清洗会诱发哮喘病?清洗空调时,又有哪些注意事项?带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

“清凉家电”竟能让人患病

一些人常常有这种感觉:长时间处于空调房中,就会出现感冒、发烧、头晕、胸闷等症状。这并非一些人“矫情”,而可能是由空调污染引起的。“空调很长时间没使用或使用一段时间后,在其外罩、过滤网等部位上会积累大量灰尘、螨虫,甚至滋生霉菌。

而开空调时,环境一般都是密闭的,这样空调内的灰尘就会通过出风口向室内传播。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士、助理研究员蔡孟华向记者介绍,“这些物质通过呼吸道进入人体后会诱发呼吸道反应,使人出现咳嗽、喘息等症状。”

蔡孟华提醒,长期不清洗空调还可能致空调吹出来的风味较大,进而引起头痛、头晕、神经衰弱等,对人体健康构成威胁。

另外,空调房里待久了,很多人会觉得干燥,因此会用加湿器增加空气湿度。殊不知,加湿器也有可能成为人们健康的“隐形杀手”。

“最近出现的新名词‘加湿性肺炎’,就是指因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士徐玉鹏解释,加湿器及其储水箱若不定期清洗、换水,可能会滋生细菌、真菌等微生物。处于水

箱潮湿温暖的环境中,这些微生物会在短时间内迅速繁殖,并随着加湿器喷出的水雾在空气中弥漫,其中一些致病菌会通过细小的水滴颗粒进入人的呼吸道和肺部,进而引起咳嗽、发热甚至呼吸困难等症状。

定期清洁空调以防危害健康

避免家用电器变“健康杀手”,需要对它们进行定期清洗。

蔡孟华表示,清洗空调不仅有利于防止空调导致的呼吸道疾病,还有利于提高空调的制冷、制热效率,延长其使用寿命。“一般来讲,空调每年清洗2-3次最为合适。通常是夏天空调开机前清洗一次,空调关机时时段清洗一次,夏天结束空调关机时清洗一次。”她说,“空调的清洗应该包括空调机体外壳、过滤网、散热片,以及冷凝器和蒸发器零部件。”

蔡孟华补充道,在使用空调时切勿贪凉,一般空调温度调至26-28摄

氏度为宜;同时,要注意定时开窗通风,让空气有效流通,减少细菌感染的机会。

此外,加湿器也要定时清洗换水。“加湿器应每天换水,每周清洗,以免细菌滋生,造成室内空气污染。”徐玉鹏表示,“加湿器不宜一直使用,最好不要持续使用超过2-3个小时。”

对于纯净型加湿器,只需定期更换过滤网和蒸发器即可。对于超声波加湿器和电加热式加湿器,首先先用半干的纸巾或抹布将加湿器的机身清理干净。在外观清洗干净后即可清理加湿器水箱。若加湿器进水口很小,可在水箱中放少量大米和水,拧上进水口的盖加以晃动。在晃动的过程中,大米与水箱内壁会产生强大的摩擦力,进而将水箱里的脏东西去除干净。最后是清理震荡片附近及水箱底部与主机水槽接口地方的水垢,可选择先用白醋将其溶解,然后用棉签擦拭掉。

科技日报

三家车企召回十万多辆“问题车”

笔者近日从市国际汽车城等多家车企获悉,东风汽车有限公司、东风本田汽车有限公司、广汽本田汽车有限公司三家车企,分别针对各自旗下部分存在安全隐患的车辆实施召回,召回车辆总数达100680辆。

其中,东风汽车有限公司召回的是2017年5月22日至2019年2月28日期间生产的部分东风日产品牌全新劲客汽车,共计83985辆。东风本田汽车有限公司召回的是2022年7月8日至2023年3月24日期间生产的部分国产混合动力版思域系列汽车,共计12553辆。

广汽本田汽车有限公司召回的是2022年1月20日至2023年3月30日期间生产的部分国产混合动力版车型、混合动力版致在系列汽车,共计4142辆。

据悉:此次三家车企召回的原因涉及车辆制动防抱死系统(ABS)作动器马达、发动机电子控制单元(ECU)等部件存在的问题造成的安全隐患,三家车企将相关车辆免费提供免费的安全检测、升级、换件等服务,以消除安全隐患。

殷修武

运动数据有助提早发现帕金森病

《自然·医学》日前发表的一项研究发现,通过运动追踪设备采集的数据或能作为预测帕金森病未来发展的早期指标。研究结果表明,这些数据或能实现相对低成本且无创的大规模人群筛查,但仍需开展进一步研究。

帕金森病是一种神经退行性疾病,会导致运动功能相关神经元逐渐丧失,尚无已知疗法可治愈。确诊时的神经系统变性通常已持续多年,此时约有50%-70%的运动功能相关神经元已受到影响。提早发现有帕金森病风险的个体或能让更多人加入为该病设计保护性疗法的临床研究。

英国卡迪夫大学团队利用英国生物银行采集的年龄在40-69岁的10.3万人的数据,模拟了运动追踪设备的数据是否能用来在临床确诊前发现帕金森

患者。团队发现,相比常用的临床标志物,如来自生活方式、遗传学、血液生化学和患者报告症状的指标,使用来自运动追踪设备的数据训练的机器学习模型能更好地区分临床诊断和预诊断的帕金森病。团队指出,与运动追踪和睡眠质量相关的特定模式与帕金森病的未来发展病和/或现有确诊有关。白天的平均运动加速在帕金森病确诊前的几年里会减缓,而帕金森病确诊患者的睡眠障碍比其他临床疾病患者(如其他神经退行性疾病和运动障碍)更严重。

该研究结果表明,运动数据或能作为发现有帕金森病风险人群的低成本筛查工具,对帕金森病相关的病理性神经退行迹象的早期筛查,有助于启动神经保护疗法,开展针对疾病发展的临床试验。

科技日报

高温三连击! 别忘了给眼睛做“防晒”

高温下,阳光晒得睁不开眼,高指数的紫外线会给人带来很多危害,除了我们常说的对皮肤的伤害,紫外线同样会损伤眼睛,比如出现睑裂斑、翼状胬肉、白内障早发,甚至一些眼底疾病。

眼睛无法涂抹防晒霜。为了避免太阳的直射伤害,墨镜则不失为一个好的选择,如何正确挑选和佩戴墨镜呢?

背景知识

紫外线可以分为UVA(波长315~380纳米,长波)、UVB(波长280~315纳米,中波)、UVC(波长200~280纳米,短波)3种。其中,UVA的致癌性最强,晒红及晒伤能力比UVB强得多,UVC则一般会被臭氧层阻隔。

什么时候需要佩戴墨镜

很多朋友认为只有阳光直晒的时候需要佩戴墨镜,但真实情况却非如此。如前所述,我们主要是防止紫外线的损伤,而在阴天,紫外线尤其是UVA的强度并不比晴天时少,如果我们长时间在户外活动,同样会对眼睛造成损伤。

小窍门:手机的天气软件中会显示紫外线指数,可以在出行前进行查询,若该指数“很强”或超过“3”,应戴好墨镜再出门。

长时间佩戴墨镜是否有伤害

目前并无研究报道长时间佩戴墨镜会给人体带来伤害。但不建议在暗处或在室内佩戴墨镜,可能会由于光



线的下降导致视力的下降。另外,在开车行经隧道时要当心一过性的光线变化。

佩戴墨镜,对儿童和老年人有何不同

一定强度的光照对于儿童时期的

近视增长是有抑制作用的,如果室外紫外线强度并不是很高,儿童可以选择不佩戴墨镜,可多多接受自然光照。而对于成年人和老年人来说,应根据紫外线指数,及时佩戴墨镜,避免紫外线照射,从而起到保护眼睛的作用。

如何选择墨镜

建议购买商品标签上标有100%UV(阻挡所有紫外线)或者UV400(阻挡400nm波长以下的紫外线)的墨镜,这两种可以阻挡到危害最大的紫外线UVA。

光明网

如果你常看手机或电脑 吃这3种食物对眼睛好

现代社会,人们对着手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长,随之加重的是视觉疲劳程度。

视觉疲劳的直接影响之一是近视,此外,视觉疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外,常吃以下食物也能改善视觉疲劳,保护眼睛。

猪肝:补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说,更应该吃些含维生素A多的食物。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。在植物性食

物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。不过要注意,它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上,对于动物内脏,没有忌口的原则成人每月食用2-3次,每次25克(生重)左右即可。

小麦胚芽:补充维生素B1

维生素B1是视觉神经的营养

来源之一,维生素B1不足,眼睛容易疲劳。此外,现在很多人喜欢吃甜食,过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B1,也会导致视力下降。

维生素B1的食物来源非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用小麦胚芽,可以在煮好的粥或米饭中趁热加入,焖3-5分钟即可,或做面食时加入。

猕猴桃:补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的

成分之一,摄入充足的维生素C,有助于延缓眼睛老化和衰老,缓解视觉疲劳。

刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西兰花、菜花等都含有丰富的维生素C。

这里给大家推荐基本上四季都能买到、且比较方便食用的猕猴桃,它的维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的1/2。

吃的时候注意,由于猕猴桃容易刺激肠胃,因此,不建议空腹吃,最好放在两餐之间,且每天不要超过3个。

北京青年报

癌症疫苗研究方兴未艾

对患有低风险、非侵袭性乳腺癌(导管原位癌)的女性开展疫苗研究;宾夕法尼亚大学医学院巴瑟中心也在招募28名拥有BRCA突变的健康志愿者测试乳腺癌疫苗,这些BRCA突变会增加罹患乳腺癌和卵巢癌的风险;得克萨斯大学MD安德森癌症中心领导了两项政府资助的林奇综合征相关癌症疫苗的研究,目前正在招募志愿者。

个性化疫苗成本高昂

科学家们认为,针对只在癌细胞上发现的突变蛋白定制疫苗可能有助于激发更强的免疫反应,个性化癌症疫苗引起了不少科学家的关注。

莫德纳公司和默克公司正在联合开发一种针对黑色素瘤的个性化信使核糖核酸(mRNA)疫苗。研究人员将根据患者癌症组织中的大量突变,为每个患者定制疫苗,以这种方式研制出的个性化疫苗可训练免疫系统寻找癌症的突变并杀死癌细胞。

研究人员在《自然》杂志上发表论文指出,实验显示,针对胰腺癌研发的个性化mRNA疫苗在接受治疗的半数患者中引起免疫反应,在研究过程中没

有出现癌症复发迹象。这项成果被认为是多年来针对胰腺癌患者量身定制癌症疫苗的里程碑,但这项研究样本规模小,只有16名患者参加。

这样的疫苗必然“身价不菲”,因为这种个性化疫苗意味着制造过程基本上是从头开始的。

肿瘤抗原筛选是“拦路虎”

癌症疫苗的研发方兴未艾,但也面临不少难题。夏宁邵说,癌症疫苗的作用机制是通过增强肿瘤相关抗原或肿瘤特异性抗原(TSA)被机体所识别和提呈,从而激活机体产生特异性攻击和破坏恶性肿瘤细胞的免疫反应,并通过适应性免疫反应产生系统性的抗肿瘤免疫应答。肿瘤抗原分子的筛选是癌症疫苗研发过程中面临的主要挑战。

夏宁邵解释道,早期治疗性癌症疫苗往往靶向向肿瘤中异常表达的自身抗原(TAA),但采用TAA的疫苗激活产生的往往是对抗原低亲和力的T细胞,对肿瘤细胞的杀伤活性不足。此外,由于正常组织中也可能存在相关抗原的表达,这种疫苗也增加了人体自身出现免疫副作用的风险。

科技日报

头晕不一定是中暑! 高温天谨防“热中风”

西安交通大学第二附属医院神经内科主任医师展淑琴对记者表示,切勿将热中风与中暑混淆,并自行采取一些降温、降暑措施,从而耽误治疗最佳时机。

展淑琴介绍,中风又称为脑卒中,是中老年人常见的脑血管病。从发病季节上来说,有两个高峰期,一个是温度在0℃以下的寒冬,另一个是气温超过32℃的盛夏。发生于高温天气的中风,又称为热中风,大多属于缺血性脑卒中。

她说,热中风后,患者容易出现头晕、头痛,伴有视物旋转、恶心、呕吐、各种运动障碍,如一侧肢体无力或活动不灵、持物不稳、吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜;感觉障碍,如发生在口唇、面舌、肢体的麻木;还有患者会出现性格、行为、智能方面的改变等。

“头晕是热中风早期症状之一,中暑也有这个症状。因此,早期识别热中风很重要。”展淑琴说,可以通过“卒中120”原则来判断是否属于热中风:“1”一张脸不对称,口角歪斜,“2”两只胳膊平行举起时有单侧无力,“0”聆听说话口齿不清、表达困难,甚至无法准确表达基础的短句。如果符合以上的一条或几条,热中风的风险就比较大,一定要及时就医。

人民网

为“跟着课本去旅游”点赞

据央视新闻等多家媒体报道,“跟着课本去旅游”等特色旅游产品成了我国最受欢迎的亲子游产品之一。家长带着孩子一起“跟着课本中描写的事件、风景、景色选择旅游目的地”,实地感受课本中的文化背景和历史典故,使家长和孩子都受益匪浅。

据悉,仅我国小学语文课本中提到的国内景观就有50多处,跟着这些课本提到的景观旅游就会有不同的感知。到南昌滕王阁,就会体会《滕王阁序》中“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”雋美;到“山水甲天下”的桂林,就会感受到漓江水的“绿、静、清”和桂林山的“秀、奇、险”;到浙江绍兴看一看百草园、三味书屋,就可以更多地理解鲁迅笔下的《社戏》《鲁镇》中的内容……据多家在线旅游平台的统计数据显示,今年的暑假开始以来,含文化景点的“课本游”线路受到学生和家长们特别欢迎。

殷修武