

加湿器整夜不关，患上“加湿器肺炎”

医生：加湿器不经常清洗，会导致病菌滋生

室内空气干燥，加湿器成为日常必需品。不过，使用加湿器时，一定要多加注意，否则很容易患上“加湿器肺炎”。近期，就有人中招了。



加湿器一整晚不关，男子患上肺炎

进入冬季，天气寒冷，江苏淮安的黄先生家里24小时都开着暖气。因担心室内空气太过干燥，黄先生便在家里使用了加湿器，并且经常一整夜都不关。

这几天，黄先生总觉得胸闷，喉

咙也很不舒服，还经常咳嗽。到医院一检查才知道自己患上了肺炎。

“检查后医生说我得肺炎，可能是在家里使用加湿器，没有定时清洗导致的。”黄先生说。

淮安市第一人民医院生态新城

分院内科住院医师王再开表示，人体最舒适的空气湿度一般在40%到60%，如果长期使用加湿器来改善空气湿度，而加湿器中的水源不洁净，或者加湿器不经常清洗，反而会导致病菌滋生，就会给人体带来健康隐患。

什么是“加湿器肺炎”，如何正确使用加湿器

加湿器肺炎，就是使用加湿器以后，加湿器会带一些微生物颗粒吸入到人体，如果这时候人的抵抗力下降，就会引起上呼吸道感染、支气管炎、肺炎或者支气管哮喘等一系列疾病。

加湿器本身并不是导致“加湿器肺炎”的“元凶”，而是对加湿器疏于清洁。

要避免疾病的发生，最重要的还是掌握加湿器的正确使用方法：

1. 加湿器不要一天24小时开，最好能有一个间歇期。
2. 加湿器加水最好用冷开水或者纯净水。
3. 加湿器本身一定要消毒，最好每周能消毒一次。

加湿器中添加杀菌剂，可引发严重后果

既然清洁加湿器这么重要，有人可能会加点“料”，精油、柠檬汁，甚至杀菌剂全都往加湿器里面倒，这样做万万不可以。

北京大学第三医院呼吸与危重症医学科主任孙永昌表示，在加湿器的水中加入杀菌剂，被人体吸入以

后，对肺部的损伤更严重，这又被称为“加湿器杀菌剂肺炎”，有一些会转成慢性的，甚至发生肺纤维化，引起肺功能降低。

大家在使用加湿器的时候，水中千万不要加消毒剂，定期清洗，保持水的清洁是最重要的。

为了减少杂质沉淀结成水垢，家用超声雾化式加湿器最好使用纯净水，也可以使用经过过滤的水或烧开后放凉的水。加湿器可放置在取暖设备周围，暖气能够使雾气迅速干燥形成水蒸气，在房间里均匀分布。

据澎湃新闻

发霉的年糕为啥把她“送”进医院

医生：霉菌存在潮湿和温暖的环境中，会对人体健康造成威胁



近日，浙江的洪女士处理发霉的年糕时，吸入了大量扬起的霉菌孢子，引起咳嗽、胸闷，到医院检查，竟是得了曲霉菌肺炎。

发霉的年糕引起咳嗽、胸闷

近日，杭州的洪女士在家中处理发霉的年糕，没有做好防护，一次性吸入了大量扬起的霉菌孢子，之后就出现了剧烈咳嗽，时常还伴有胸闷。

一开始，她以为自己是感冒了，服用了止咳药水后，症状却持续加重。去医院做了胸部CT及支气管镜检查，她才发现是感染了曲霉菌，得了曲霉菌肺炎。

霉菌是一种在自然界中广泛存在的微生物，它们可以在各种环境中生长，尤其是在潮湿和温暖的环境中。除了曲霉

菌，还有许多其他类型的霉菌，如青霉菌、镰刀菌等，它们同样会对人体健康造成威胁。

这些地方“藏”霉菌

空调和通风系统 空调滤网和通风管道可能积累大量霉菌。

应定期更换空调滤网，清洁通风系统，避免使用长时间未清洁的空调。

储物间和地下室 这些地方往往湿度大、光线暗，容易滋生霉菌。

使用除湿器，定期检查和清理储物，保持空间干燥和通风。

食物和餐具 食物残渣和潮湿的餐具是霉菌生长的理想环境。

及时清洗和干燥餐具，妥善保存食物，避免长时间暴露在潮湿环境中。

据钱江晚报

吃不对会惹癌 要远离促癌成分

俗话说病从口入，有时候吃不对，也会惹癌。尤其是一些食物中含有促癌成分。而避开促癌成分，有助降低癌症发生风险。

根据已明确公布的1类致癌物质，以下是食物中常见的致癌物：

霉变食物→肝癌

想要不得肝癌，还要把好饮食关。尽量避免吃发霉的食物，发霉的食物里面有黄曲霉毒素，会致肝癌。

咸鱼→鼻咽癌

世界上所有的咸鱼，都是用高浓度的盐腌制的。咸鱼在脱水的过程中，会生成一些亚硝胺类化合物，如亚硝基二甲胺等，这些亚硝基化合物就具有致癌性。

槟榔→口腔癌

槟榔中所含有的槟榔碱促使胶原纤维沉积，长期食用会产生口腔黏膜下纤维病变，且槟榔里的化学物质经过咀嚼后形成亚硝基，也是致癌化合物；除此之外，槟榔较硬，咀嚼时易对口腔黏膜造成创伤，久而久之也可能转化为口腔癌。

酒精→肝癌

酒中的主要成分乙醇也就是酒精，目前已经明确把它定位为一个致癌物。乙醇在进入肝脏后，在乙醇脱氢酶的作用下，还会变成乙醛，而乙醛也有一定的致癌性。

烟草→肺癌、食管癌

吸烟不单单是引起肺癌一种癌症，还与鼻咽癌、口腔癌、食管癌等相关癌症的发生有密切关系。

烧烤、油炸食物→胃癌、肠癌

胃癌是典型的与饮食习惯有关的疾病，烧烤、油炸类食品能诱发癌症。

——健康时报

心率稳更长寿 过高过低都存在危险

研究发现，静息心率的增加都与寿命的减少存在显著的统计学关联。心率的高低，能在一定程度上反映出心脏的健康状况。

成年人静息心率的正常值为60次—100次/分。如果安静状态下，超过100次/分钟，叫做心动过速；低于60次/分钟，则为心动过缓。心率的过高或过低这两种情况都可能存在潜在危险。

通常情绪激动、吸烟、饮酒、喝浓茶或咖啡后，可诱发窦性心动过速。避免这些诱因后可自行恢复。另一方面，运动后心率也会适当增快，说明心脏“变时性”良好，是生理正常表现。但如果休息时心率长期保持>90次/分甚至100次/分，多提示机体处于病态。

心脏也需要锻炼 既可以做家务，也可进行各种有氧运动，包括慢跑、快走、游泳、打羽毛球等，可一定程度上强化心肌，提高每搏射血量，使静息心率变慢。

使用呼吸调节放松法 坐在椅子上前1/3处，腰背挺直，双腿分开与肩同宽，双手自然放在双膝上；用鼻腔深吸，吸到胸腔胀满为止，屏住3秒—5秒；再张开口缓慢呼气，收腹，把胸腔的气体完全排尽；让自己大脑的所有注意力完全放在呼吸上，感受气息的流动。一吸一呼算作一次，连续做10次—15次，这个方法可以起到很好的缓解焦虑、放松心情的作用。

——健康时报