

有人怕费电不开空调，
有人吹到“空调病”找上门，
有人细菌感染入院……

高温来袭， 老年人如何健康吹空调？

最近，“家里老人不肯开空调怎么办？”“老人总偷偷关空调怎么办？”等话题频上热搜。入夏以来，北京各医院接诊的中暑老年患者中，往往有不开空调的习惯。部分老年人认为，开空调既费电，又可能着风受凉。老年人夏天要不要开空调？如何正确使用空调？专家表示，老年人也需使用空调降温，以26摄氏度左右为宜，连续使用空调2至3小时建议开窗通风。



舍不得用

酷热难耐，坚持不开空调致中暑

6月底的一天，气温达到36摄氏度，77岁的闫先生在家中突然头晕目眩、恶心呕吐，随后意识模糊。家人立即拨打120急救电话，将他紧急送往朝阳医院。到达医院时，老人已出现明显的中暑反应，体温高达39摄氏度，并伴有脱水症状。

朝阳医院急诊医学中心迅速开通绿色通道。快速降温、补液、纠正电解质紊乱……经过医护人员近两小时的全力救治，闫先生的体温逐渐恢复正常，生命体征趋于平稳。

询问家属后，医生得知闫先生平日生活节俭。面对连日高温天气，尽管家中酷热难耐，为了省电，老人依然坚持不开空调，仅依靠电风扇和扇子降温。记者了解到，不爱开空调的老年人并不在少数。近日，一则“家里老人不肯开空调怎么办”的话题登上热搜，评论量接近100万，网友普遍反映老人不爱开空调的主要原因是节约用电。

朝阳医院急诊医学中心副主任医师周海江表示，高温天气下，身体机能下降，老年人更容易发生中暑等热相关疾病。室内温度过高会导致老年人出汗过多，加速水分流失，可能进一步引发热射病、热衰竭和热痉挛。长时间高温暴露还可能增加患心血管疾病、中风的风险，得不偿失。

他建议，老年人在高温时段应尽量待在室内，并采取有效的防暑降温措施，例如使用空调，避免中暑的发生；同时，也要注意合理膳食，补充水分和电解质。

除了省电，老年人不喜欢开空调的另一个原因是怕冷。“空调的风不是自然风，吹得我浑身起鸡皮疙瘩。”69岁的蔡女士表示，她无法接受空调的“强劲”冷风，因此夏天极少使用空调。

提醒

“一些老年人把空调当做‘洪水猛兽’，坚决不用，反而容易出现健康问题。”北京中医医院院长刘清泉表示，相较年轻人，老年人阳气衰退、气血虚衰，代谢功能降低，所以对高温不敏感，但这并不意味着高温不会对他们造成伤害。

刘清泉说，空调温度设置在26摄氏度左右为宜，老年人可根据体感不同稍作调整。适宜的温度对睡眠也十分重要，如果睡前感到闷热，或睡着后热醒，不仅影响睡眠质量，甚至可能导致慢性病突然发作。

如何正确使用空调？

小贴士

1、温度设置26摄氏度 省电又健康
空调温度设置在26摄氏度左右，不仅健康而且省电。如果离开房间不超过1小时，最好不要关闭空调，频繁开关空调不仅增加能耗，还可能损坏压缩机。离开前可将温度调高1至2摄氏度，既省电又能保持凉爽。

2、风向朝上方 制冷效果佳
制冷时，建议把空调出风口的风向朝

上，让冷空气由上而下循环。制热时则相反，则让空调出风口的风向朝下。一般来说，冷空气向下沉，而热空气向上浮，这样可充分利用冷热空气自身的物理特性，达到最佳的制冷、制热效果。

3、闷热天气开“除湿” 干爽且舒适

除湿模式的主要功能是降低室内湿度，通过减少空气中的水蒸气含量，让人感觉更加干爽和舒适。闷热、高湿的天气会

过度使用

连续吹12小时，头晕目眩紧急入院

不开空调容易中暑，而过度使用空调也会给老年人带来风险。最近，72岁的梅先生因为长时间开空调，出现头晕、关节酸痛、打喷嚏等一系列症状，被送往中日友好医院急诊科就诊。

梅先生的儿子介绍，连日高温，老人家中的空调几乎全天候运转。梅先生体型肥胖，难耐暑热，经常在封闭的空调房中一待就是一天，除了晚上关空调睡觉外，白天至少使用空调12小时以上。一天傍晚，梅先生突然感到身体乏力，头晕目眩，同时伴随轻微恶心症状。

于是，家人立即将老人送往中日友好医院急诊科。到达医院后，急诊科医生对老人进行了详细的问诊和检查。依据病史和症状表现，医生初步判断老人患上了“空调病”。

中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明表示，“空调病”或“空调综合征”并非一个严格的医学概念，而是指长时间处在空调环境中，出现的一系列与使用空调相关的健康问题。常见的症状包括喉咙干痒、咳嗽、呼吸困难、头晕头痛、打喷嚏、鼻塞、皮肤瘙痒、面神经麻痹（面瘫）等。

提醒

老年人免疫力较低，体温调节机制退化，是“空调病”的高危人群。老年人长时间处在空调低温环境中，更容易引起咳嗽、流涕、咽痛等呼吸道症状，还可能导致病毒性感冒或支气管炎，甚至可能引起肺炎。此外，如果受到空调冷气直吹刺激，还会引发全身肌肉、关节疼痛，合并腹泻、恶心等消化道症状。

预防“空调病”，首先是空调温度不能设置过低，室内外温度差一般不超过10摄氏度；同时，要避免空调直吹，如果无法改变空调出风口，可以安装空调挡风板。

长时间使用空调，室内空气不易流通，使用空调5至6小时后，室内氧气含量明显降低，细菌含量也会增加，对呼吸道健康不利。张永明说，连续使用空调2至3小时后，建议室内开窗通风1次，每次通风10至15分钟，保证室内空气新鲜。

“一些人晚上睡觉时喜欢整夜开空调，这很容易受凉感冒。”张永明建议，晚上睡觉时，可将空调设置为夜间模式或定时关闭。长时间待在空调房中，可以穿厚衣服或盖被子，避免关节、颈部、腰部受凉。

只用不洗

使用6年没清洗，感染军团菌住院

长期未使用的空调，如果未经清洗就直接使用，也存在健康隐患。北京市隆福医院呼吸内科副主任医师贾燕介绍，此前她曾接诊过一位74岁的患者张先生。一周内，他反复出现不明原因的发热、咳嗽、胸痛等症状，起初患者认为只是普通感冒，自行服用了感冒药，但症状并未得到缓解，反而逐渐加重，便来到隆福医院就诊。

经过一系列详细检查，贾燕发现张先生的肺部出现了炎症，并且在血液样本中检测到嗜肺军团菌，需要住院治疗。贾燕说，嗜肺军团菌广泛存在于自然界中，尤其是淡水和人工水域环境，如自来水、热水淋浴器、空调冷凝水等。嗜肺军团菌可在25至42摄氏度之间繁殖，最适宜生长的温度是35摄氏度。夏天，嗜肺军团菌极易滋生，特别是在空调管道中的冷凝水，更是嗜肺军团菌的“乐土”。

当空调长时间未清洗和消毒时，嗜肺军团菌会在空调内部大量繁殖。这类致病菌通过空调的送风系统进入周围环境中，随着空气流动被人体吸入，造成感染。感染嗜肺军团菌后，可能出现发热、寒战、咳嗽、呼吸困难等症状，严重者可能导致休克，甚至死亡。

听到贾燕的解释，张先生恍然大悟，原来，他家中的空调自6年前安装以来，除了擦拭过一两次滤网外，从未进行过深度清洗，每年开空调前也没有清洗的习惯。自己正是在开空调后不久出现了相关症状。

提醒

贾燕说，每平方米家用空调散热片上的细菌总数，可能高达160000个，其中包括嗜肺军团菌等多种病原微生物。每逢夏季使用空调前，要对空调进行全面清洗并消毒，包括过滤网、出风口、外壁、管道。老年人如果腿脚不便，可以请专业人士清洗消毒。她建议，每年清洗空调至少2至3次，包括入夏使用空调前、使用过程中、使用结束后。

此外，在使用空调时，人们往往会关闭门窗，导致有限空间内的细菌含量越来越高，一旦存在有害细菌，吸入呼吸道可能诱发感染。贾燕建议，使用空调时定时开窗通风，每次通风10至15分钟左右，保证室内空气新鲜，减轻细菌危害。

加剧人体的不适感，使用除湿模式可以有效缓解这一问题。此外，相比制冷模式，除湿模式在运行时压缩机的工作时间更短，风扇转速也更慢，因此能耗更低。

4、先开空调后关窗 呼吸更健康

回到家时，先开启空调并等待5至10分钟，让空调内部的污浊物排出后再关闭门窗，可以减少室内有害气体和尘埃残留，有益于呼吸道健康。（北京日报客户端）