

炙熱難熬～吹也不是・不吹更苦！冷氣病－空調不適症

[發表醫師] :謝瀛華 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2008/8/21

夏日炙熱，高溫難受，人人汗流浹背，冷氣機變成了夏天最常用的家電，自然會產生冷氣機症候群。換句話說，現代化空調設備給人們提供了良好的工作，學習和休息的條件；然而，由於室內空氣長時間封閉以及空調機內的污染，空調機病又威脅著現代人的健康。

一般而言，冷氣病的反應因人而異，最常見的是下肢酸痛無力、頭痛頭昏、失眠疲勞、噁心便秘、口乾鼻癢、注意力不集中、血壓升高、心跳加快、白血球減少、易患傷風感冒、關節炎、咽喉炎。這是因為，空調機處理後的空氣缺乏負氧離子。而負氧離子是體內呼吸必不可少的，它能刺激神經末梢感受器，不僅對中樞神經系統產生良好作用，而且能隨著血液循環把負電荷送到全身的組織細胞中，促進細胞代謝活躍，免疫功能增加，使呼吸道不受感染，並產生鎮靜作用。空調機反覆過濾，喪失了大量陰離子，而室內陽離子大量增加，導致人體平衡失調、神經功能紊亂、免疫功能下降而易患病。

況且，由於低溫最易引起婦女的自律神經紊亂，所以婦女特別容易患空調不適症。冷氣病也極易在慢性病患身上發生，而又反過來進一步加劇原來存在的慢性病。此外，裝上空調機之後，室內外存在一定的溫度差。離開空調場所，會全身冒汗，帶有汗水的皮膚可能沾染細菌，而當返回空調場所時，皮膚遇冷突然收縮，細菌便進入體內，容易得病，也難怪初夏開始，許多人迫不及待吹了整個晚上到天明，就更容易產生冷氣病。

再者，醫學研究也發現了冷過敏現象，也就是說，空調機中發現的黴菌等會誘發或加重呼吸系統的過敏性反應，引發哮喘。這是由於空調機中的水凝槽提供了適於黴菌等微生物生長的濕溫條件，下喉部的肌肉在空調氣溫下降到攝氏十八度以下時會發生『冷過敏』，使嗓音變啞並造成喉痛，因此，冷氣最好控制在 20 度 C 以上。

如何預防和減少『冷氣病』，一是室內要多利用自然風降溫，並可考慮在室內配備陰離子發生器、過濾器、殺菌燈等，以彌補空調機的不足和減少污染。二是裝有空調機的房間在不是太熱或太冷的天氣裡，最好不要使用它；使用時間不可過長，更不宜通宵開機睡覺。三是使用空調機時，室內溫度不要調得過低或過高，以免與外界氣溫相差過大。四是空調機和空調房間要保持清潔衛生，以減少污染源。五是房間要定期打開窗戶通風對流，以調節室內空氣。

過期或受污染的空調機或冷氣機仍可能藏污納垢，必須注意清潔，定期更換保養，因為污染過的空調機是各種細菌、黴菌的大容器，一些致病的微生物如棒狀桿菌、綠膿桿菌、芽孢桿菌、金黃色葡萄球菌，甚至阿米巴原蟲，都會因空調機內儲水、溫度適宜而繁殖。一旦室內空氣受到污染，這些裝置就成為疾病傳播的媒介。曾發現某醫院裝有空調器的病區裡，醫務人員在一天內突然都發生類似感冒的呼吸系統病狀，發熱、畏寒、咳嗽、咳痰、胸痛為主訴。檢查發現，在這些人的咽喉和痰液中都有綠膿桿菌。空氣消毒後，人們咽喉中仍有該菌，經過更換和維修空調機才徹底解決了問題。

因此，現代人既要享受優質化的空調設備，又要避免冷過敏和冷氣病，必須小心停、看、聽。開冷氣時，門窗也不要緊閉，窗戶一定要開一點縫，留一小縫讓空氣對流；要不然

就是開到”換氣”的地方。不要怕開窗戶冷氣跑掉不涼，實際上，冷氣在完全密閉狀態下，沒有新鮮空氣進來，反而不涼，新鮮空氣流進來，不但更涼爽，也是今夏預防冷氣病的好方法。

預防冷氣病三要&三不要

三要：

- 1.要保持通風對流
- 2.要維持室內清潔
- 3.要多喝開水

三不要：

- 1.不要通宵開機
- 2.不要低於 18 度 C
- 3.不要怕開窗戶，讓自然風進來

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。