

当心「暖气病」 天冷别「贪暖」



□本报记者 龚鹏

“医生，我最近总是感觉头晕、喉咙干痒、皮肤干燥、眼睛不舒服，有时候还会咳嗽或流鼻血，这是怎么回事呢？”“这些症状可能与长时间待在暖气房间有关。暖气过热可能会导致空气干燥，进而引发‘暖气病’……”近日，在区中医医院治未病科，一名患者正在与医生讨论着病情。

寒冬时节，温暖的暖气为我们驱走了严寒。然而，在我们享受温暖的时候，一个被称为“暖气病”的健康隐患也在悄然逼近。“暖气病”的成因是什么？我们该如何预防“暖气病”呢？带着这些问题，记者采访了区中医医院治未病科主任张永雷，请他聊聊关于“暖气病”的那些事。



“暖气病”症状多样，老人孩子易中招

张永雷介绍，“暖气病”并非医学上的正式诊断名称，而是一个集合了多种不适症状的统称。“这些症状包括早上醒来时口干舌燥、皮肤紧绷、鼻腔出血、头晕无力，严重时甚至会引发咳嗽、上呼吸道感染、支气管哮喘等疾病。”张永雷介绍说，这些症状都与供暖季室内外温差大、空气干燥、室内空气流通不畅等因素有关。“早上起床时，感到喉咙干痒、皮肤干燥甚至有些刺痛。此时，不少人会误以为这是没睡好或天气变化引起的小毛病。实际上，这可能是患上了‘暖气病’。”

“在供暖季，我们的身体习惯了室内的高温，因此血管扩张，血液循环

环加快。一旦来到室外，血管面对刺骨的寒风会迅速收缩，这种剧烈的温差变化很容易导致感冒，甚至诱发哮喘、支气管炎等疾病。”张永雷指出，特别是对于老人、孩子等免疫力较低、抵抗力较弱的人群来说，温度的骤然变化会对健康造成极大威胁。

供暖带来的另一个问题是室内空气干燥。“北方的冬季，空气本身就干燥，暖气的使用更是加剧了这一问题。”张永雷说，室内干燥的空气会加速人体水分流失，导致皮肤干燥、口干舌燥、鼻腔出血等症状，长期处在这样的环境中，可能会削弱人体上呼吸道的防御功能，诱发感冒、哮喘等呼吸道疾病。

室内温度要适宜，增加湿度很必要

“在离开温暖的室内环境时，要记得穿好保暖衣物，避免因室内外温差过大而感冒。同时，室内温度也不宜过高，要适度开窗，让室温保持在18℃至24℃为宜。”张永雷说。

针对室内空气干燥的问题，张永雷建议市民朋友采取相应的增湿措施。“使用加湿器是一个直接而有效的方法，它可以迅速增加室内湿度。此外，还可以在室内放置清水、绿植或湿毛巾，这些方法也能在一定程度上增加室内湿度。值得注意的是，加湿器需定期清洁，防止细菌滋生。”张永雷提醒道。

在供暖季，除了室内外温差增大和空气干燥问题，我们的饮食也需进行相应调整。“每天要保证饮水2000毫升左右，以补充身体因空气干燥而流失的水分。”张永雷指出，同时，要多吃苹果、梨、橘子等含水量高的水果，这些水果不仅能补充水分，还能提供丰富的维生素和矿物质，增强身体的抵抗力。另外，张永雷还提醒市民朋友尽量少食辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以清淡饮食为主。“准备食物时，要确保食材新鲜，烹饪过程和储存方式也要得当，避免细菌滋生。”张永雷说。

开窗通风不能少，适量运动强体魄

供暖季，很多人为了保持室内温度，会减少开窗次数。然而，长时间不通风会导致室内空气质量下降，滋生细菌和病毒，增加患呼吸道疾病的风险。“为了预防‘暖气病’，我们可以在空气质量良好的天气里，每天至少开窗通风两次，每次半小时左右。这样能够减少室内细菌和病毒滋生，减少呼吸道疾病的发生。”张永雷说。

寒冷的冬天，很多人因为怕冷而减少户外活动，但张永雷表示，适量的运动对于预防

“暖气病”非常重要。“适量的运动可以增强身体的抵抗力，加快新陈代谢，提高身体对寒冷的适应能力。”张永雷建议，老年人可以选择打太极拳、练八段锦或晒太阳等温和的运动，这样有助于保持身体健康；年轻人可以进行适度的有氧运动，如跳跃、打球、慢跑、骑车等，这些运动可以有效增强心肺功能，促进血液循环和新陈代谢。

“供暖季，我们要采取适当的措施预防‘暖气病’，在享受温暖的同时保持身体健康。”张永雷说道。



全国基层名老中医药专家 传承工作室建设项目名单公布 区中医医院王环仁 工作室成功入选

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，2024年全国基层名老中医药专家传承工作室建设项目名单公布，西海岸新区中医医院中医经典科（针灸科）主任医师王环仁榜上有名，这也意味着全国基层名老中医药专家传承工作室落户区中医医院。

近年来，区中医医院通过建设传承工作室，整理并传承基层名老中医药专家王环仁的学术经验和临床诊疗技术，培养继承人、挖掘基层中医药人才，提升基层中医药服务能力，不断满足人民群众对中医药服务的需求。

王环仁作为经验丰富、医术精湛的老中医药专家，通过师承教育、临床实践等方式，传授中医药知识和技能，培养基层名老中医药专家学术经验传承团队和继承人才。王环仁全国基层名老中医药专家传承工作室集临床、教学、科研、养生于一体，拥有一支中医经典理论功底扎实、临床经验丰富的中医团队。团队运用中医辨证思维方法，以经方及传统治疗技术的综合运用为特色，在专科疾病诊疗上对名中医经验兼容并蓄。

未来，区中医医院将进一步加强中医人才的培养力度，提升中医诊疗水平，为人民群众提供更加优质高效的中医药健康服务。

内镜下逆行治疗术 不开刀巧治阑尾炎

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，在区中心医院消化中心消化内科主任李彬的诊室里，一位母亲焦急万分。原来，她的儿子因“反复脐周及右下腹痛”被诊断为阑尾粪石伴急性阑尾炎，已辗转多家医院治疗。由于孩子只有12岁，家属对做手术有顾虑，便选择了输液保守治疗，但效果不佳。

李彬马上对患儿进行检查，发现患儿是因阑尾粪石阻塞阑尾腔发生急性阑尾炎。他告诉孩子的母亲，现在无需手术，有更好治疗方法：内镜下逆行阑尾炎并直视下取石治疗。患儿家属立即同意使用该治疗方法。

术中，医生利用先进的一次性成像导管（子镜），在直视下成功取出多块粪石。术后复查CT显示阑尾腔内无粪石，患儿在观察治疗3天后顺利出院，无腹痛、发热等不适症状。

李彬告诉记者，该手术的内镜子镜直径仅3毫米，结肠镜顺利到达回盲部后通过肠镜活检孔道可以将子镜送入阑尾腔内，直视下在阑尾腔内进行诊断、冲洗、取石、引流等治疗，取出阑尾粪石。“该治疗方法不仅达到了不开刀治疗阑尾炎的效果，还避免了以往阑尾冲洗治疗需在X线下的放射影响，患者不开刀、不打孔、不接受辐射即能取得良好的治疗效果，减轻了病痛，提高了生活质量，为阑尾炎的治疗提供了新选择。”李彬说道。

新区人工智能医疗服务平台获评市级典型实践案例

AI助力，医生阅片效率提升10倍

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，2024年青岛新型智慧城市全域数字化转型典型实践案例评选活动获奖名单公布，西海岸新区人工智能医疗服务平台项目榜上有名。

据区卫生健康事业发展中心信息化科负责人孙彭介绍，新区人工智能医疗服务平台项目由区卫生健康局联合上海商汤科技共同打造，利用云计算、大数据、人工智能等技术建成全国首例区域级人工智能影像辅助诊断中心和人工智能病理辅助诊断中心，覆盖新区30家公立医院，在医学影像、病理方面极大提升了诊断精度和工作效

率，新区影像、病理诊断水平得到跨越式提升。

“该平台搭载了多款AI辅助诊断应用，覆盖基于CT、X线、病理等多模态医学图像，运用业内最高并发的三维影像后处理服务能力，开展基于CT、DR的人工智能影像辅助诊断和以TCT、消化道为主的病理辅助诊断，为影像科、病理科、呼吸科、心内科、骨科、妇科等科室提供了多病种的人工智能辅助诊断，极大提高了诊断精度，避免了人工阅片容易出现的漏诊、误诊等问题，医生阅片效率提升10倍以上。”孙彭表示，传统的人工阅片诊断需要30-50分钟，通过AI辅助诊断应

用，从阅片到出报告全流程可缩减至5-8分钟。通过人工智能医疗服务平台，AI与新区医疗深度融合、创新应用，目前已实现新区医疗“AI+影像”的智慧化升级。截至目前，新区已通过该平台完成AI辅助诊疗100万例。

下一步，区卫生健康局将进一步深化数字驱动引领医疗服务创新发展，围绕惠民、惠医、惠政，深入开展新一代信息技术在医疗卫生领域的融合应用，以场景创新、应用创新、数据赋能加快医疗数字变革创新步伐，更好地服务于新区卫生健康事业高质量发展、新区居民高品质生活，为智慧城市建设输出新区“智慧医疗经验”。