



當心冷氣病趁熱上身

文／家庭醫學科 醫師 曾中岡

夏天的高溫潮濕，總讓人忍不住想打開冷氣涼快一下，然而無論是頻繁進出冷氣房或久待其間，都可能影響健康。當空調設備已成為辦公或居家環境不可缺少的一部分，隨之而來的各種疾病值得我們特別注意。

空調設備所引發的疾病大致可分為空調綜合症與相關的過敏反應，以及空調設備造成的感染症等兩大類。前者即一般俗稱的「冷氣病」，常見的症狀因人而異，大多不具特異性，包括四肢酸痛無力、頭暈、頭痛、鼻塞、流鼻水、打噴嚏、皮膚及眼睛乾燥發癢、咳嗽、咽喉疼痛、失眠等等，甚至可能誘發氣喘發作，其中有不少都與過敏有關。

至於與空調設備有關的感染症，導因於空調設備及管路內的儲水受到溫度影響，容易成為綠膿桿菌、芽孢桿菌、金黃色葡萄球菌、棒狀桿菌等病菌的溫床。西元1967年，美國賓州有一群退伍軍人在聚會後發生肺炎群聚感染，就是退伍軍人菌（*legionella pneumophila*）經空調設備的水氣散布而引起的。這類感染性疾病需要定

期清潔保養空調設備，並且定期清洗水塔才能避免。

冷氣病主要是因為冷氣房內外溫差大或冷氣溫度過低所致，溫度的變化除了會造成微血管收縮，影響血液循環，還可能誘發過敏反應，血管收縮還會進一步引起頭痛。此外，冷氣使用時間過長會降低室內濕度，可能導致眼睛乾澀或皮膚乾癢。

如何預防冷氣病？

那麼，要如何才能預防及降低得到冷氣病的機率呢？這裡提出幾個小技巧與大家分享：

- ◆**控制溫度及注意保暖：**冷氣房內溫度不要設定太低，控制在攝氏25-26度左右比較適當，室內及室外溫差則盡量維持在3-5度之間。如果不能自由調整溫度，建議可以穿件薄長袖上衣或大披巾等衣物稍加保暖。此外，每隔一段時間活動一下四肢筋骨，促進血液循環。
- ◆**維持適當濕度：**開冷氣的時間不要太長，以免室內過於乾燥；空調運轉期



間，可在房裡放1杯水，有助於調節周遭環境溼度，同時在皮膚適當塗抹乳液以加強保濕。在冷氣房裡，盡量不要長時間戴隱形眼鏡，多眨眨眼睛，則可保持眼睛表面濕潤。

◆**進出冷氣房要分階段**：從酷熱的室外進入冷氣房，可先在緩衝地帶停留一會兒，例如冷氣強度相對較弱的大廳、走道區、樓梯間等，讓身體稍微適應溫度變化之後，再進入溫度更低的區域，這麼做可以減輕血管收縮造成的頭痛或肩頸僵硬不適等症狀。

◆**保持室內空氣對流**：使用冷氣等空調設備時，宜將窗戶開個小縫隙，有助於空氣對

流。晚上睡覺，冷氣可以配合電風扇使用，就寢前先開冷氣，等溫度降低再關掉，改用電風扇使冷空氣在室內流動，如此還可以減少冷氣開機時間，節省電費。

◆**定期清潔冷氣機及更換濾網**：灰塵、病菌和塵蟎容易暗藏在冷氣機內，經常清潔可避免散布傳染病源，空調系統管路也應該定期消毒清洗。

炎炎夏日吹冷氣固然舒服，但使用過度或方法不當可能會造成身體不適，只要注意以上幾點，就能度過一個清涼又健康的夏天。☺

