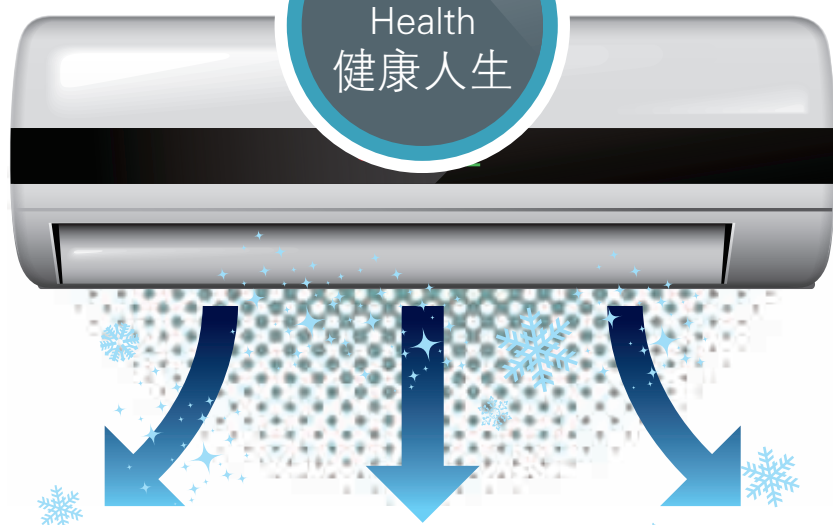


副刊
Health
健康人生



▲天氣仍然炎熱，當由室外進入室內，溫度若相差太大，身體不容易適應
資料圖片



時下不少港人追求簡約生活，居所傢具不用多，衣服不用多，還會為環保不用冷氣機，在家中用風扇降溫。惟是在辦公室及其他公眾地方，以致交通工具上，卻冷氣大開，容易令人們患上「空調症」。

大公報記者 陳惠芳



▲辦公室環境密封，正是病菌的溫床
網絡圖片



▲長期「嘆」冷氣，有可能出現空調症
資料圖片



▲當冷熱交替，容易誘發鼻敏感
網絡圖片



▲家庭醫生李俊傑

受訪者供圖



掃此QR code，上
大公網瀏覽更多健
康資訊

久坐辦公室 慎防空調症

「空調綜合症」（空調症）指長時間在冷氣房而產生不適應的症狀，當室內外溫差大，恍似季節交替忽冷忽熱，人們進出時，身體容易感到不適或引發舊疾。由熱到冷，尤其當室內外溫差超過五度以上，由於冷縮熱脹原理，腦血管從擴張狀態急促收縮，有機會出現頭痛，引發鼻敏感，並誘發風濕痛、喉嚨痛等感冒徵狀。

室內外溫差大

際此夏秋交替，天氣悶熱，上班族返到公司，甚至回到家裏，開空調可以大解大汗淋漓之苦。然而，有醫生認為密閉的冷氣空間不但容易傳播細菌，同時因為人們經常進出，溫度的差距易令人出現各種敏感徵狀，建議將空調維持恆溫狀態。

雖則空調地方令人涼快舒適，但家庭醫生李俊傑認為夏季時，室內外的溫差起碼相差八至十度，如室外溫度高達

三十度，冷氣間的空調只有二十度或以下，身體便難以適應。而且冷氣環境屬密閉式設計，空氣有欠流通，易積聚致敏原。

李俊傑稱於醫學上，空調症並未正式成為醫學研究範疇，只是多年來大家身處空調間，出現不少徵狀，遂歸納為「空調綜合症」。空調症泛指因未能適應冷氣間而引發的疾病或過敏徵狀。人們長期處於空調間，可增加患上不同類型疾病或誘發不適等風險。

李俊傑稱學校和辦公室人多密集，若使用中央冷氣，易令人出現呼吸道感染，原因是室內外空氣未能對流，令病菌積存於密閉空間內不斷散播，脆弱的呼吸道一旦被冷氣攻破防線，大家便會患上傷風感冒。而且當一位同事患了感冒，很快會傳染他人。另外，冷氣的儲水系統亦容易滋生細菌，如果大廈的空調冷卻而水塔沒有定期清洗，有可能誘發退伍軍人病。

易誘發鼻敏感

那空調症會否容易誘發過敏性反應，如鼻敏感？李俊傑指溫差亦是致敏原之一，個別人士的鼻腔對冷熱空氣特別敏感，當冷熱空氣交替進入鼻腔時，體內免疫系統便會產生抗體，刺激鼻黏膜出現連鎖過敏反應，導致各種敏感徵狀。雖然這跟一般鼻敏感略為不同，但病徵類近，醫學上稱為「血管運動性鼻炎」，其病理為當血管受溫差影響而擴張，便會增加黏液流量，令鼻黏膜腫脹，導致咳嗽、流鼻水、打噴嚏、鼻塞、耳痛、頭暈及頭痛等徵狀。長期鼻塞、呼吸困難，人們自然容易疲倦和周身痠痛，一旦鼻水倒流，更會造成喉嚨痛，影響工作效率。由於病理不一，使用傳統的通鼻噴霧或類固醇等藥物，未必能有效舒緩病

徵，若同時患上傷風感冒，症狀會更為嚴重，治療時間也較長。

至於空調症會誘發風濕痛，究竟原因何在？李俊傑說：「不少人在雨季時關節感到特別疼痛，疑是風濕發作，西醫已確認了天氣因素如溫度及濕度等跟關節痛的關連性。當進入冷氣間，溫度和濕度相繼下降，肌肉可能過分收縮，靈活性便大大減低，關節囊又可能因外出時受熱而腫脹，壓迫四周的神經，造成關節痛，曾受傷或退化的部位影響更深。」

導致皮膚缺水

李俊傑認為嚴格來說，空調症於醫學上並非一種病症，是故診治方式也按不同徵狀治療。他建議若辦公室坐位對上是冷氣風口位，可包頭保健，這也是中醫所說的頭風。由於辦公室的空

調一年四季開啓，上班一族如有空調症，便要按自己的情況作出保護措施。至於回家用風扇，可否減低空調症的發生？李俊傑說：「如睡前將空調開啓，先令房間散熱，臨睡前便可關上空調，轉開風扇，減低患病機會。」

有說長期處於冷氣空間，女士容易皮膚乾燥，易生皺紋。李俊傑對此說：「這是較難避免，尤其是乾燥皮膚，長期在空調環境下工作，皮膚缺水的情況會更加嚴重。如女士平日不作適當護理，便會產生皺紋。為防未老先衰，乾性皮膚需透過適當的護理，促使其恢復正常生理功能。不過，辦公室一定有空調，白領麗人避無可避。由皮膚到身體，都會受到空調症影響，故室內空調保持恆溫，才是關鍵之本。」

科技越發達，都市病越多，回想上一代只有風扇納涼，雖不及冷氣涼快，可是就可避免空調症對身體帶來的影響。

室溫怡人 免受病苦

杏林細語

>>> 大公報記者 陳惠芳

空調症未至於危害性命，但可以「凍死人」。這樣說雖是誇張點，但除了這個形容詞，覺得沒有一個更貼切詞語形容在辦公室的日子。

有位陳女士本身有鼻敏感，由於辦公地方冷氣開得大，公司派給員工的冷衫，她一年四季都用得着。她說公司是中央冷氣，是故調高調低，便牽一髮動全身。男士們比較怕熱，故冷氣空調無法調校至環保指引二十五度。有一次冷氣調到這個度數，有男同事要用手提電風扇，亦有人撥扇。在冷氣溫度兩難全之下，既然男同事不可脫衣服，女同事還可穿衣禦寒，溫度只好調校至二十五度以下。有一次室外氣溫攝氏三十三度，中央冷氣竟調校至十七、八度，試問這和冬天有何分別？

陳女士慘受空調症之苦，尤其是鼻敏感突然發作，她服藥也不能抑止鼻水長流，而且頭也很痛，令她無法工作，要臨時請假回家休息。她還說：「如果睡眠充足，身體較強時，冷氣大些問題不大，我會穿冷衫，戴頸巾，本來也想戴帽，但又覺得好誇張。炎夏於早上返工，回到公司大汗淋漓，入到公司有冷氣舒暢一陣子，未

幾便會狂打噴嚏和咳嗽，須喝暖水緩和。以前我一直以為這是因鼻敏感引致，原來也有空調症。我試過入公司前，先在門口透一透，待身上熱度稍為散去，才入公司，發覺鼻敏感發作少了。可是，自己並非每次都做得到，因職員大多在最後一分鐘始衝入公司。」

空調25℃為佳

曾有一位長居加拿大的女士回港，她說在加拿大好少着涼，反而返回香港曾多次感冒。原因是商場、食店、港鐵、巴士、戲院的冷氣很大，她不明白香港為什麼不支持環保，將空調調校至二十五度，這樣室內外氣溫相差太大，好易生病。另一位較胖的女士，以前不可能接受辦公室只得二十五度的室溫，但自接觸環保信息後，她開始嘗試將空調調校到二十五度，漸漸發覺人會適應，不覺熱。有中醫師曾於網上發文指，冷氣直吹人體不同部位，會引起不同的疾病，如肩頸受寒，易感冒、頭痛、頭暈、累、遲鈍；如腹部受涼，胃納會不佳、經痛、腰痛、腎虛；腿部受涼，就會出現各種月經病、腎虛、抽筋。坐

在冷氣口下的同事，轉數低、易病、頭痛、暈，是常見的事，但在溫度只有十多度的工作間，穿短裙工作的白領麗人即使已遠離冷氣口，下腿部也會受涼，所以用小毛毯保護腿部是必需的。

從以上個案中得知，空調給人的感覺是水能載舟，也能覆舟。以前沒有冷氣的時代，真是會熱死人，就像現在的中暑情況。空調冷不死人，可是帶來的病卻很煩擾。在辦公室工作，冷氣避無可避，自救就是做好保暖，即使着得多衫會有點異相，但身體健康比異相更重要。



▲在辦公室長期受涼，易誘發全身疾病
網絡圖片



十招防空調症

大公報記者 陳惠芳

室內空調不會因部分人有「空調症」而被關掉，家庭醫生李俊傑提供以下招數自保，預防此病來襲：

- 1、正確調校室溫，把空調溫度維持於攝氏二十五至二十五點五度，即使天氣酷熱，亦勿令室內外溫差逾五度，並於辦公室內常備外套保暖。
- 2、善用空氣清新機，把空氣清新機放於桌上或腳部附近，長期開啓，以過濾空氣中的懸浮粒子和細菌，但不可過分依賴，應要保持個人衛生。



▶睡眠時最好關上空調
網絡圖片

- 3、冷氣機的隔塵網因有水分，加上溫度適宜，容易成為細菌、塵埃的溫床，應每星期清洗。
- 4、在空調環境下工作、學習，不要讓通風口的冷風直接吹在身上，大汗淋漓時，不要直接吹冷風，這樣降溫太快，容易使人發病。
- 5、應減少使用化妝品、香水，以及避開油漆等會散發濃烈氣味的化學品。化學品有強烈的氣味，會進一步刺激鼻黏膜，令鼻敏感加劇。
- 6、過辣和過熱的飲食均有可能誘發鼻敏感。
- 7、使用消毒劑殺滅以及防止微生物的生長。
- 8、不要在停駛的車內開空調，以防汽車發動機排出一氧化碳回流車內而發生意外，即一氧化碳中毒。
- 9、上班族在辦公室長時間使用電腦，加上冷氣間濕度低，淚液迅速揮發，若同時佩戴隱形眼鏡，更易令雙眼乾澀。
- 10、夜間睡眠最好不要開空調，入睡時關閉空調更為安全。睡前進行戶外活動，有利於促進血液循環，預防空調病。