

加湿器使用不当或引发肺炎

秋冬季节室内如何正确加湿,来看看医生的建议

前几日,小李(化名)因为咳嗽、咳痰、气喘,前往上海市第十人民医院呼吸科门诊就诊。诊室内,她父亲无意中说的的一句话,引起了医生的注意,“她买了两个加湿器,24小时开着,屋子里就和仙气飘飘一样的。”

CT检查显示,小李得了肺炎。医生提醒,使用加湿器本身并没有问题,但使用不当,比如用自来水、消毒片等,就可能会出现“加湿器肺炎”。

加湿器一开就是24小时

小李近段时间休假在家,很少出门,大多数时间都待在自己的房间里。天气降温后,房间内开了地暖,有时还开空调,非常干燥。为了缓解干燥,她买了两个加湿器。

刚开始时,她觉得喉咙仍有些干痒,“会不会还是太干了?”于是,她便长时间开着加湿器,经常一开就是24小时,结果咳嗽越来越厉害,还感觉胸闷、气喘,尤其是晚上睡觉时无法平躺。

没有哮喘等基础疾病,最近也没有接触呼吸道疾病患者,为什么会突然咳嗽、气喘?

诊室内,小李的父亲说起了她的日常:“她觉得地暖很干,空调也干,就买了两个加湿器,一直放在旁边吹,24小时一直开着,用了后反而越来越咳嗽……”

上海市第十人民医院呼吸科主治医师谢栓栓详细询问后了解到,这位患者不仅一直开着加湿器,而且用的都是自来水,平时也很少清洗。她妈妈觉得加湿器有些脏,就习惯性地用了洗洁精和消毒片进行清洁。之后,患者明显感觉到比前几天更喘了,咳嗽也更加厉害。

“CT检查显示,这位患者有肺炎,住院后做了其他检查,排除了甲流、乙流、支原体等因素,可能还是和加湿器使用不当有关。”

谢栓栓表示,使用加湿器本身并没有问题,但使用不当,比如用自来水、消毒片等,就可能会出现“加湿器肺炎”。常见的呼吸道疾病就是通过飞沫传播,同样的,如果加入加湿器的水不干净,长期不清洗,甚至往里面加各种“料”,一些微生物颗粒就会被吸入肺中。同

时,适宜的环境湿度是40%到60%,如果一直开着加湿器,环境湿度过大,也容易使得细菌滋生。

3种人群不适用加湿器

日常生活中,还有不少往加湿器里加各种“料”出现问题的情况。

2011年,韩国发生“加湿器致死”公共安全事件。根据公布的调查结果,事件发生的主要原因就是在加湿器中加入了杀菌剂。

也有网友往里面加柠檬片的,本想除霉除臭,让空气更清新,结果用了后喘不上气、咳嗽发烧。这样的情况还不少。还有往里面加香薰、精油等,提问能不能放生理盐水的。

干燥的秋冬季节,如何正确加湿?谢栓栓表示,使用加湿器时,首先要使用纯净水,里面不要添加其他东西,尤其是千万不要加消毒剂、消毒片等。

同时不要长时间地使用,每开2小时暂停使用一段时间,晚上不要一整晚开着,开2小时后要关掉,适度进行加湿。

如果觉得这样还是有些干,也可以用些“传统方法”辅助加湿,比如在通风口处挂一块湿毛巾,或者在房间内放一盆水。

加湿器的清洗也很重要,建议2-3天清洗一次雾化片等。房间内不要一直闷着,每天要适时通风。选择加湿器时,选择噪音低的,以免因为噪音焦虑烦躁影响睡眠。

还需要注意的是,以下3种人群最好不要用加湿器:

■有风湿、类风湿性关节炎的人。加湿器会让空气中的湿度变大,如果使用的话最好能实时监测空气湿度,保持在40%-60%为宜。

■有慢性肺部疾患的人,如支气管炎、哮喘、慢阻肺等。当加湿器的水雾中存在细菌或病毒时,这类人会更为敏感,更易诱发各种呼吸道疾病。

■老年人和孩子。老年人和孩子的呼吸道黏膜抵抗力较差,更容易导致“加湿器肺炎”。

晨报记者 潘文



上海迪士尼度假区龙年又要上新了!1月18日至2月24日的春节主题活动期间,《花木兰》中的木须龙将亮相奇幻童话城堡、米奇大街等处,为游客送祝福。从2月9日除夕夜至2月24日元宵节,特别的烟花表演将在夜空中勾勒出汉字“龙”。

上海迪士尼度假区春节期间活动精彩纷呈 特别烟花勾勒出“龙”字

木须龙送新春祝福

1月18日,动画片《花木兰》中木兰的好搭档,风趣幽默的木须龙将在奇幻童话城堡前的特别欢迎仪式中“龙”重亮相。

为庆祝木须龙的到来,“十二朋友园”将换上龙年主题装饰,处处张灯结彩,游客可以在充满节庆氛围的背景前与家人朋友合影留念,留下欢聚时刻的美好回忆。

1月18日至2月24日,木须龙还将限时现身米奇大街,与游客们合影互动,送上新年祝福。

其他迪士尼朋友们也将以龙年为灵感,身着新春装扮亮相。米奇头戴龙头帽,搭配龙鳞纹服饰,展现飒爽英姿。米妮则身着金色礼服,搭配绣有彩色牡丹的短披风,优雅婉约。达菲戴起了鲜艳明亮的黄色龙头帽,与饰有龙鳞纹的中式外套相得益彰。包括玲娜贝儿在内的其他朋友们的新衣上也饰有各种富含幸运、吉祥等美好寓意的图案。

春节传统体验将回归

今年,诸多颇具迪士尼特色的春节传统体验将回归。在经典演出“新春击鼓仪式”中,木兰和木须龙将首次加入,为游客送上热烈温暖的新春祝福。

米奇和朋友们将身着新年服装,现身“米奇大街上海摇摆舞”,邀请游客们一起舞动好运。财神高飞也将出现在米奇大街,送上“财源广进”的好彩头。

2月11日至24日,两只代表喜悦和吉利的祥狮将为游客呈现“祥狮贺新春”传统舞狮表演。

深受喜爱的夜间演出“新春庆典:属于你的家”也将回归上海迪士尼度假区,从2月9日除夕夜至2月24日元宵节,演出中还将加入节日限定元素,特别的烟花表演将在夜空中勾勒出汉字“龙”,为春节增添难忘的点睛之笔。

龙年有这些美食和商品

中国年的“年味”不仅氤氲在空气中,更萦绕在唇齿间。

在唐老鸭欢享小厨开门一周年之际,餐厅推出了唐老鸭欢享小厨三人套餐含

限量版徽章。店内还推出了新春限定奶昔,奶香幼滑的口感佐以红灯笼装饰。

琦妙美味屋将上新创意甜品,红薯可丽饼搭配细腻柔滑的香草冰淇淋,限时推出的新年甜甜圈上寓意好运的红色巧克力和金色装饰,不仅令人食指大动更是出片利器。乐园里还将上新多款龙年特色的特饮杯和爆米花桶。

春节独家商品系列中“新春木须龙系列”值得关注,不仅有毛绒玩具和同款钥匙圈,还有毛毯、可动头箍和新春木须龙挂饰套装。

备受粉丝期待的“2024新春达菲和朋友们系列”商品将于1月10日起发售。达菲戴着龙头帽,玲娜贝儿的衣服背后绣有俏皮的龙尾,杰拉多尼和奥乐米拉的鞋上有龙爪花纹,其他朋友们的服饰上也点缀着软萌趣味的龙元素。

“2024米奇和朋友们系列”同样以中国传统文化为灵感,将龙纹与祥云等经典纹样融合于新春服饰设计,将于1月18日起发售。

今年,度假区将再次推出寓意吉祥的新春福袋。

推出新春特别门票套餐

游客可以在迪士尼小镇观看丰富多样的娱乐演出活动,在新春市集参与民俗文化互动,品尝可口新春美食,还可以欣赏传统民俗表演,或加入新春如意工坊,亲手体验写“福”字、制作手工艺品,感受传统文化的丰富内涵。

上海迪士尼乐园酒店和玩具总动员酒店也将奉上琳琅满目的特别活动和娱乐演出。

适合家庭出行的新春门票套餐优惠也来了,“迪士尼新春家庭一日套票”包含两张“指定日一日票一标准”、一张“指定日一日票一儿童”、三套“迪士尼尊享卡6项套餐”、三张“米奇妙游童话书”及“米奇俱乐部”的迪士尼尊享卡、三张价值100元的餐饮抵扣券,以及一张“迪士尼乐拍通一日通”兑换券。套餐将于1月12日至2月23日期间发售,购买相应套餐的游客可选择在1月18日至2月24日期间入园游玩。

晨报记者 郁文艳

全国铁路1月10日起实施新列车运行图

上海将首开至聊城、武平动车

1月10日零时起,全国铁路实施2024年第一季度列车运行图。上海将首开至聊城、武平动车组列车,增开至江阴高峰线列车,方便沿线通勤旅客。

新增线路投入运营

最近,杭昌高铁黄昌段、济郑高铁济濮段、龙龙高铁龙武段等新增线路投入运营,利用这些新线路资源,1月10日起,原上海虹桥站至苍南站G7537次列车,运行区段调整为上海虹桥站至吉安西站,部分运行线路经由杭昌、京港高铁线运行,车次变更为G1439次。

原上海虹桥站至济南西站G1210次列车,运行区段延伸至聊城西站,部分运行线路经由济郑高铁线运行,车次变更为G1706次,这是上海虹桥首开至山东聊城动车组,历时5时53分。

原上海虹桥站至龙岩站D3131次列车,运行区段延伸至武平站,部分运行线路经由龙龙高铁线运行,这也是上海虹桥站首次开行至武平动车组列车,福建梁野山等一批国家级景区可以加入高铁旅行清单了。

此外,增开上海站至江阴站D9500次高峰线列车,方便沿线通勤旅客;原上海虹桥站至济南东站D2122次列车,运行区段改为上海虹桥站至济南西站;原上海虹桥站至怀化南

站G1329次列车,运行区段延伸至贵阳北站;原上海虹桥站至郑州航空港站G1986次列车,运行区段调整为上海虹桥站至郑州东站。

3列普速车升级动车

新图实施后,铁路上海站3列普速列车更换为动力集中型动车组列车,提升旅客乘车体验。3列普速列车分别为:原上海站至兰州站Z216次列车车次变更为D216次,开车时间提前至16:54,次日15:13抵达兰州站,原上海站至西安站Z92次列车车次变更为D92次,原上海站至西安站Z252次列车车次变更为D122次。

此外,原上海站至北京站D702和D706次列车,车次分别变更为D8和D6次;原上海站至北京南站D710次列车车次变更为D10次;原上海南站至九江站D771次列车车次变更为D171次;原上海虹桥站至西安北站G1936次列车车次变更为G1916次。

新图实施后,铁路上海站还将密切关注列车运行情况,根据旅客的实际出行需求,进一步优化调整列车开行方案,持续提高旅客出行的便捷性。铁路部门提醒广大旅客:具体列车开行情况,请注意查看12306官网和车站的对外公告,以免耽误出行。

晨报记者 郁文艳