

使用空调的房间密闭性强、空气流动性差、风量小、长时间不开窗、阳光不足，致病微生物容易滋生，据有关专家统计，在空调密闭室内，5至6小时后，室内氧气下降13.2%，大肠杆菌升高1.2%，其他呼吸道有害细菌均有不同程度的增加。

使用空调的房间室内外温差大，机体适应不良，容易造成人体生物节律及植物神经功能紊乱。

空调病如何防治

防治空调病主要需做到尽量少开空调，多利用自然风，降低室内温度，适量流汗是预防要诀。开空调的房间室温宜恒定在26度左右，室内外温差不宜过大，冷热剧烈相搏，易伤身致病。

电脑前书写、打字等长时间端坐办公桌的工作人员需适当增添穿脱方便的衣服，穿裙女性则应在膝部覆巾予以保护，同时注意间歇站起活动片刻，以增进人体末梢血液循环。千万不要一直待在开空调的房间内，可利用早晚气温相对较低的时候进行一些户外活动，适当运动锻炼，流点汗，再洗个温水澡，有利于空调病的预防。

婴幼儿和老人免疫系统稳定性差，抵抗力弱，直接对着空调吹或频繁出入空调房间更易患上空调病；夏季孩子放假在家，经常吃冷饮，肠道内外都被“冷”控制着，容易导致胃肠运动减弱，又拉又吐到医院就医的孩子不在少数。

空调是夏天防暑降温的必备，但是也是细菌滋生的摇篮。长时间不清洗的空调会有很多积灰，细菌、病毒最喜欢藏在污垢丛中，在使用空调时就会从出风口吹出，随着呼吸被人体吸入，所以使用空调前别忘了给空调做一次彻底的清洁卫生。