长时间开空调到底会不会得病？

中国疾控中心

一、吹空调真的会导致“空调病”吗？

“空调病”是指那些长时间待在空调房间里出现的头晕、乏力、嗜睡、眼睛干涩、呼吸道感染等不适症状。这些症状可能跟空调的过滤网、风道里的污染物、微生物有关。另外，很多空调房间里空气相对封闭，导致空气中氧气含量下降、二氧化碳浓度提高、湿度下降，这些也都容易引起不适。

我们可以采取针对性的措施，减少不适症状的出现。

1. 吹空调准备工作——空调清洗

在夏天开启空调之前，建议大家对空调进行一次清洗。在运行过程中，空调的滤网和散热片上会积累大量的灰尘和微生物，如果是中央空调，风道里也可能会有这些脏东西积累。一方面，它们会影响空气和散热片之间进行热量交换，影响制冷效果，更加费电。另一方面，滤网、散热片、风道里的尘螨、细菌、真菌等微生物也可能随着气流被吹到室内，引起身体不适，严重的还会造成皮炎、呼吸道感染。

所以在享受空调的清凉之前这一步不能省略。如果你已经在用空调了，现在清理也不晚。

2. 加湿器+多喝水，缓解干燥

在空调房中待久了会觉得眼睛干涩、口干，这些并不是幻觉。空调在制冷的时候，需要让空气不断经过冰冷的散热器，实现制冷效果。而空气中的水蒸气在与散热器接触的时

候，会凝结成小水滴。这个过程不断循环，空气里的水蒸气越来越少，也就变得越来越干燥了。所以如果长时间待在空调房里，一定要多喝水补充水分。如果有条件，也可以在家里或者工位放一台加湿器，缓解眼睛干涩和皮肤干燥的情况。

3. 开窗通风

在使用空调的时候，开窗通风很有必要。很多家庭里的空调是传统空调，并不具备新风系统，一些老写字楼里的中央空调同样没有配备新风系统。这样的空调在工作时只是不断让室内的空气循环流动，并不引入新鲜空气，所以会造成空气里的氧气浓度下降，二氧化碳浓度上升，让人昏昏欲睡。所以在这种情况下，建议开空调一段时间之后，开窗通风一段时间，更换一下室内的空气，或者在更换空调的时候直接更换成带有新风功能的空调。

二、吹空调会面瘫，得关节炎？

除了空调病，在吹空调的时候也经常会听家里老一辈的人说，吹空调会得关节炎，每年夏天也时不时会听说谁谁谁吹空调面瘫了，真的会这样吗？其实这两种疾病跟空调没有直接关系。

1. 关节炎

常见的关节炎主要包括两类，一类是骨关节炎，一类是类风湿性关节炎。骨关节炎是随着年龄的增长、关节使用的增多或者曾经受到过损伤导致的。而类风湿性关节炎是一种自身免疫性疾病，是身体里的免疫细胞攻击自身组织（也包括关节软骨）产生的。

空调并不会直接导致这两种关节炎。但是如果空调的冷风直接对着身体吹或者温度设定过低，确实会导致局部血管收缩，流向关节周围的血流量减少，有可能会加剧疼痛。所以，吹空调并不会直接引起关节炎，但如果有关节方面的问题，也不建议直接对着吹或者温度调得过低。

2. 面瘫

面瘫包括两种类型，特发性面瘫，目前原因不明，可能跟嗜神经病毒感染有关。另一种是继发性面瘫（由感染、卒中引起）。

人们常说的“吹空调面瘫”，大部分属于特发性面瘫。单纯吹空调不会直接导致这种面瘫，它的出现可能跟吹空调受凉导致身体免疫力降低，嗜神经病毒趁机感染人类有关。因此，吹空调并不是导致面瘫的根本原因，但确实能算作面瘫的诱因，吹空调的时候也尽量不要温度过低，要注意多开窗通风，避免病毒细菌滋生。