

你是怎么清洁枕头的

医生提醒：定期清洁枕芯至关重要



一位长期夜间咳嗽的患者终于找到病因——不是感冒，不是哮喘，而是每晚陪伴他入睡的枕头。

“很多人以为枕头不洗只是有点脏，实际上一个枕头使用超过半年，里面的尘螨数量可能高达数百万甚至上千万。”昆明医科大学第二附属医院全科医学科主任医师沈雯指出，枕头成为微生物与过敏原的温床，而大多数家庭对此缺乏足够重视。

据世界过敏组织(WAO)统计，全球过敏性疾病发病率已达22%，大量患者深受鼻炎、哮喘、湿疹等问题困扰。在中国，过敏性疾病的发病率持续攀升，仅过敏性鼻炎患者就接近2.5亿，其中尘螨过敏是最常见的诱因之一。而在家中，床品尤其是枕头，是尘螨滋生的主要场所之一。

枕头作为睡眠时与口鼻近距离接触的物品，其卫生状况常被忽视。大多数人会定期清洗枕套，却很少清洗枕芯。

沈雯解释，人体睡眠时排出的汗液、皮脂等会渗入枕芯，这些物质含有蛋白质、盐分等营养成分，为尘螨、细菌和真菌提供了理想的生存环境。

尘螨过敏引发呼吸道症状

沈雯指出，引发呼吸道不适的主要因素往往不是细菌，而是尘螨过敏。尘螨广泛存在于枕芯、枕套和被褥中，是室内最常见的过敏原。

“约60%的呼吸道过敏人群对尘螨过敏。”她表示，如果出现反复咳嗽，尤其是夜间睡眠时加重的“夜咳”，可能并非普通感冒，而需警惕咳嗽变异

四类人群需格外重视枕头卫生

沈雯特别指出，有四类人群应更加关注枕头清洁。

慢性呼吸道疾病患者：如哮喘、慢阻肺和支气管扩张患者，其呼吸道较为脆弱，更容易受到过敏原和微生物的影响。

过敏体质人群：特别是已知对尘螨过敏者，接触不洁枕头可能诱发或加重过敏症状。

针对不同材质的枕头，沈雯给出了相应的清洁建议。

可水洗枕芯：如棉、羽丝绒等材质，可按洗标说明定期机洗。选择温和洗涤模式，避免过度挤压导致变形。

洗后必须彻底干燥。沈雯推荐使用烘干机，65℃以上高温持续30分钟，可有效杀灭绝大多数尘螨和常见细菌。

不可水洗枕芯：如乳胶、记忆棉等材质，可使用配备HEPA滤网的高性能吸尘器定期深度清洁，并在通风处充分晾晒。也可考虑使用具有除螨、紫外线或高温蒸汽功能的床具护理机。

枕芯成为卫生盲区

研究表明，使用一年的枕头，其重量可能增加约20%，增加部分主要来自尘螨、真菌孢子及人体脱落的皮屑细胞。

“很多人认为晾晒就能解决枕芯卫生问题，实际上阳光只能杀灭表面的部分微生物，对枕芯深处的尘螨及其排泄物作用有限。”沈雯特别强调。

性哮喘等过敏性疾病。

除了过敏问题，枕芯中形成的潮湿环境也可能滋生金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌等条件致病菌。对于免疫功能正常者，这些微生物产生的影响可能仅限于导致枕头产生异味，但对于免疫力低下人群，则可能引发或加重呼吸道感染。

儿童与老年人：这两类人群免疫系统功能相对不完善，对病原体和过敏原的抵抗力较弱。

免疫功能障碍者：包括正在接受免疫抑制治疗、患有影响免疫系统疾病的患者。

沈雯提醒：“长期接触不洁枕头可能对免疫系统产生持续刺激，即使短期内没有明显症状，也可能埋下健康隐患。”

科学清洁枕芯

沈雯强调：“无论采用何种清洁方式，确保枕芯完全干燥是防止微生物再次滋生的关键。”

“枕头卫生看似小事，却关乎每个人的呼吸健康。”沈雯提醒，定期清洁枕芯、保持寝具干爽，是预防过敏和呼吸道感染的重要措施。尤其对于高危人群，更应将枕具清洁纳入日常健康管理范畴。

除定期清洁外，沈雯还建议关注枕头的更换时机。一般来说，枕头使用2至3年后，其支撑性和卫生状况会显著下降，应考虑更换。

本报记者 赵维

神经外科专家李世亭 1月30日在昆义诊

三叉神经痛是一种高发于中老年人的颅脑神经疾病，发作时面部三叉神经分布区会出现突发突止的剧烈疼痛，痛感如刀割、电击或针刺，刷牙、咀嚼、说话甚至微风拂面都可能成为诱因，每次发作可持续数秒到数分钟。这种疼痛极易与牙痛混淆，不少患者

误拔牙齿后仍无法缓解症状，进而延误诊治。建议出现相关症状时，尽早通过规范检查明确诊断，科学治疗。

1月30日，世界颅神经疾病医师联盟主席、上海交通大学医学院附属新华医院神经外科主任李世亭教授，将与昆明同仁医院神经外科主任王典

春带领的专家团队开展联合会诊活动。如果你或者家人正被三叉神经痛、面部痉挛、舌咽神经痛、各类面瘫、颅脑肿瘤、脑血管疾病、颅脑外伤、脑出血、脑积水、脑囊肿、癫痫等疾病所困扰，可致电医院预约。

本报记者 赵维

这些食物或是结节的催化剂

你的体检报告上出现过“结节”的字样吗？比如肺结节、甲状腺结节等。其实，除了吃药、复查甚至手术外，结节患者还要关注日常饮食。

吃这些食物时要注意控制量

甲状腺结节：碘的摄入量要均衡

多项研究观察表明，碘的过多摄入或者碘摄入不足，都可能不利于甲状腺结节的控制。因此，平时碘的摄入量要均衡。

另外，从中医理论来讲，甲状腺结节属于痰凝血瘀的情况，因此过于寒凉的食物也不宜常吃。

如果甲状腺结节合并甲亢，需控制碘的摄入，不能吃富含碘的食物，例如紫菜、海带等海产品和加碘盐。建议食用无碘盐，坚持低碘饮食，烟、酒、咖啡、浓茶等刺激性的饮食一定要忌吃。

注意：如果患有甲状腺结节，尽量少吃胡萝卜、卷心菜，因为它们或多或少会影响到甲状腺结节。

肺结节：少吃3类食物

刺激性食物。辣椒、剁椒、炸鸡、油饼、酱料等属于刺激性较强的食物，容易导致胃肠道不适和消化不良。肺结节患者应尽量避免或者减少食用。

高盐分食物。摄入高盐分食物可能导致体内水分滞留，增加体内液体负荷，对于肺结节患者而言并不利于身体康复。因此，要注意减少摄入含盐量高的食物，如咸菜、腌肉、咸鸭蛋等。

刺激性饮料。咖啡因和浓茶、可乐等，可以刺激中枢神经系统，增加肺结节患者的焦虑感。所以，生活中需注意限制饮用量。

乳腺结节：控制动物蛋白质摄入

脂肪摄入过多，可影响卵巢的内分泌，加剧雌激素对乳腺上皮细胞的刺激。要控制动物蛋白质摄入，以免雌激素生成过多，造成乳腺病变。

除了饮食日常还要注意3件事

定期体检

良性结节只需定期随诊观察即可，每3至6个月复诊一次，观察有无明显长大、周边形态变化、表面是否光滑、薄膜是否完整、是否有钙化情况。

自检

一般来说，疼痛的结节良性可能性大；不痛不痒，出问题概率比较高。

皮肤结节不同，如果结节在皮下，不红不肿不疼，一般是良性的；而腿上出现红色、疼的结节，或者结节出现破溃要就医。

通常良性结节生长速度慢，而恶性结节长得很快。

附自测甲状腺小技巧：对着镜子，用大拇指放在气管左侧，食指、中指、无名指压住气管右侧做吞咽动作。如果感到里面有包块，随着吞咽动作上下活动，那么甲状腺可能出现了问题。

自律

直接消散结节的果蔬是不存在的，想要预防或控制结节生长，饮食是一方面，更重要的是保持心情愉悦、生活规律。

经常熬夜、缺乏运动、饮食习惯不良、经常生气，身体内分泌系统及免疫系统都会受到影响，增加患结节的可能性。

据央视网微信公众号、央视一套微信公众号
CCTV生活圈微信公众号