

# 你是怎么清洁枕头的

## 医生提醒:定期清洁枕芯至关重要

### 枕芯成为卫生盲区

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。

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。

### 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

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。

### 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。

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人群。

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

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。

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

## 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

## 神经外科专家李世亨 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亨教授,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义诊活动。如果你或者家人正被三叉神经痛、面肌痉挛、舌咽神经痛、各类面瘫、颅内肿瘤、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