

## 空調吹久了 容易出現“空調皮膚病”

02-07-2020 科技日報

很多人都知道，長時間待在空調房間裡面，容易患“空調病”：出現鼻塞、頭昏、打噴嚏、耳鳴、乏力、四肢肌肉關節酸痛等症狀。這跟室內空氣乾燥、微生物滋生、室內外溫差大、機體適應不佳有關。

可是你知道嗎，長時間待在空調房間，還容易出現“空調皮膚病”。

“空調皮膚病”的形成和皮膚屏障失衡有很大關係。這主要是因為室內外溫差大，在室外，皮膚出汗讓身體降溫，而到了涼爽的室內，沒有散熱的需求，皮膚血管、汗孔需要迅速收縮，相應的皮膚的皮脂分泌也會減少。

皮膚屏障對皮膚健康而言非常重要，而皮膚屏障的最外層就是皮脂膜。汗腺分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要組成部分。長期在空調房間內，這兩樣東西會減少分泌，皮膚屏障的完整性可能會受到影響。

另外，空調製冷作用會導致密閉室內的空氣中含水量越來越少。因為空氣乾燥，更多的皮膚水分通過受損的皮膚屏障跑到空氣中。皮膚水分丟失，進一步破壞皮膚屏障的穩定。不通風的室內環境使各種微生物容易滋生，尤其是空調濾網上的塵蟎。皮膚屏障受損加上微生物滋生，皮膚出問題的概率自然會增加。另外塵蟎也是皮膚過敏最常見的過敏原，它可以通過呼吸道進入人體或者直接接觸皮膚，導致各種皮膚過敏問題的發生。

（來源：科普中國）