

小时候,长辈们常说“别人坐热的椅子不能马上坐”,原因是可能会传染疾病,这种说法真的有科学依据吗?公交、地铁、公园等场景,难免会直接接触“热椅子”。如果经常接触公共设施,又该注意什么呢?



## 长辈们常说的别坐“热椅子”是迷信还是科学—— 别人坐热的板凳能不能马上坐?

### 除了丝丝暖意,热板凳上可能会有什么?

除了由下而上的丝丝暖意,热板凳上的残留物首先取决于前一个人是如何就座的。

如果TA衣着保守,长裤长裙,那么板凳上除了一些很难被肉眼发现的衣料碎屑外,并不会比公共场所更多的细菌或微生物。

但如果TA的皮肤直接和板凳或者椅背接触,那么板凳上就可能留下TA的皮屑、汗液、皮脂等。

除此之外,皮肤表面一些正常的定植菌,如葡萄球菌、类白喉棒状杆菌、绿脓杆菌、丙酸杆菌等也可能留下一些作为“纪念”。

别看这些细菌名字唬人,但大多数人的皮肤上都会有,它们甚至会参与皮肤细胞的代谢,起到了免疫和自净的作用。

### 抢着坐热板凳会不会染上疾病?

◎**皮肤性传染病** 大部分接触传播的疾病病原体,在干燥炎热的环境中,往往无法生存太久,而要让它们穿透皮肤屏障,往往也需要足够的数量和活性。

因此,只要一个人的皮肤屏障是完整的,这些板凳上的残留物很难对个人的健康造成威胁。

但是有一些病原体,如水痘、皮肤念珠菌病、疥疮、癣类等疾病,如果患者的皮肤发病部位直接接触了板凳,在没有完全失活的条件下直接接触了下一个人的皮肤,就有传染的可能。

◎**肛门或泌尿科疾病** 坐热板凳并不容易传播经肛门或者尿道的疾病。

首先就座时有衣物阻隔,肛门或尿道不会直接接触座椅,因此较少有接触传播的可能,且肛门的括约肌在大多数时候都能阻隔外界病菌直接侵入。

男性尿道长而入口小,细菌不容易侵入,而女性尿道短而直,造成泌尿感染的概率稍大。不过比起

担心热板凳传播细菌,还不如勤换内裤来得靠谱。

◎**性病** 性病如梅毒、淋病、艾滋等,它们的传播途径主要有三种:性行为、血液、母婴方式垂直传播。

对于热板凳来说,很难符合上述任一条件,因此与热板凳接触是不会传染性病的。

◎**痔疮** 痔疮是不具有传染性的;其次,便秘、长期饮酒、进食大量刺激性食物和久坐久立才是痔疮的主要诱因。

专家表示,虽然上一个就座的人不一定会直接留下致病微生物,但公共场所的设施所接触的东西其实比我们想象的更多。比如一些通过飞沫传播的病毒,如果黏附在板凳上,再被不小心摸过板凳的手带到口鼻,那么就有可能造成传播。

综上,别人坐热的板凳如果不介意别人的体温可以直接就座,纸巾擦拭虽然没有灭菌消毒效果,但可以让凳子看起来更干净,让很多人心里舒服很多。

### 用公共马桶会传染疾病吗?

其他公共卫生场景如马桶圈、电梯地铁扶手、游泳池等地方,都是公众接触很多的场所。

在卫生条件不好的卫生间,马桶圈上除了可能会溅有一些他人的排泄物外,潮湿且不整洁的环境也是病菌的温床,容易滋生细菌和霉菌。部分病菌飘浮在空中通过呼吸道吸入可能导致肺炎,或者粪口途径进入消化道,则可能导致肠胃炎。

因此,尽可能不使用卫生条件差的卫生间,能选择蹲坑就不要用坐便器,使用坐便器也建议使用一次性垫圈,避免直接皮肤接触。



### 有一种“热板凳”更要小心

相比于别人坐过的“热板凳”,另一种“热板凳”更可怕!那就是坐了被太阳晒烫的凳子!

比如夏天里,一直在露天环境下被暴晒的公园石凳、公共座椅、小车座椅、电动车座位等等。

首先这些物体表面温度太高,很容易造成中暑及皮肤烫伤,最好等表面完全散热后再坐。

其次,如果是趁热坐在日晒的椅子、板凳上,就会使热气在人体阴部上蒸,导致分泌物增多而使泌尿系统受感染,不少患者会出现尿道发炎、尿道充血水肿,导致尿频、尿急、尿痛、尿不尽等症状。

在暴晒的情况下,坐的和接触的东西温度高,有可能引起逆行性的泌尿系感染,从生理结构上说,女性更加多见。

夏季在户外如果要坐板凳或者就地而坐,最好先用手试试温度,如果会烫手,最好就不要坐了。

### 接触公共设施要注意什么?

对于定期保洁、干燥卫生的公共场所,并没有太多传染疾病的风险。

#### ◎远离潮湿、清洁条件差的场所

有些场所如公共卫生间,清洁条件较差,也比较潮湿,容易成为病菌滋生的温床,还是尽量离远点。

#### ◎回家后第一时间洗脸、洗手

空气中的尘埃容易沉淀于皮肤毛孔,而手每天可能会接触大量的公共设施,在没有清洁的情况下接触口鼻往往容易通过粪口途径传播病原体。

因此勤洗手,并使用带杀菌效果的洗手液可以更好守护个人卫生。

#### ◎注意避免人多聚集的场合

在人多透气差的环境中要佩戴口罩,如果咳嗽打喷嚏,注意掩好口鼻,保护自己和他人。

(综合科普中国报道)