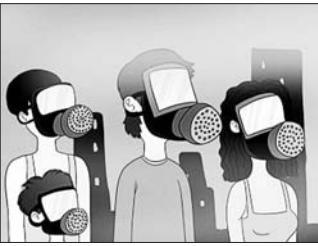


应战雾霾 养成七个习惯

- 1、雾霾天气少开窗**
雾霾天气不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。
- 2、外出戴口罩**
如果外出可以戴上口罩,这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好,因为一些人对无纺布过敏,而棉质口罩一般人都不过敏,而且易清洗。外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。
- 3、多喝桐桔梗茶、桐参茶、桐桔梗颗粒、桔梗汤等“清肺除尘”茶饮**
桐桔梗茶有清火滤肺尘功能,能显著增强肺泡细胞排出有毒细颗粒物的能力,能有效的协助人体排出体内积聚的PM2.5颗粒物及其他有害物质。
- 4、适量补充维生素D**
冬季雾多、日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象,必要时可补充一些维生素D。
- 5、饮食清淡多喝水**
雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。
- 6、最好不出门或晨练**

雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”,尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人,雾天最好不出门,更不宜晨练,否则可能诱发病情,甚至心脏病发作,引起生命危险。专家指出,之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”,是因为起雾时气压低,空气中的含氧量有所下降,人们很容易感到胸闷,早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激,很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时,雾中的一些病原体会导致头痛,甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。因此,患有心血管疾病的人,尤其是年老体弱者,不宜在雾天出门,更不宜在雾天晨练,以免发生危险。

- 7、深层清洁**
人体表面的皮肤直接与外界空气接触,很容易受到雾霾天气的伤害。尤其是在繁华喧嚣十面“霾”伏的都市中,自我保护的首要措施就是深层清洁肌肤表层,清洁毛孔。



污染严重 多吃润肺食物

- 1、补充维生素,保证呼吸道免受感染。**多吃豆腐、雪梨。雪梨炖百合能够达到润肺抗病毒的效果。缺乏维生素A,会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损,容易引起呼吸道感染。
- 2、吃清肺食品保证肺部健康。**木耳除了预防心血管疾病,也能起到清理肠胃的作用。银耳、莲子、百合等,冬季食用这些食物,具有清肺、润肺和养肺的效果。
- 3、吃菌类抗过敏。**同时还可以煮南瓜金针菇汤,金针菇和南瓜都有抗过敏的效果。
- 4、吃水果保持身体健康。**多吃些富含维生素、植物化学成分的蔬菜水果,如葡萄、橘子、紫甘蓝、紫薯、番茄等。



雾霾横行 威胁着你我健康

近日,枣庄雾霾严重,空气污染严重。二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成,前两者为气态污染物,最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首。它们与雾气结合在一起,让天空瞬间变得灰蒙蒙的。颗粒物的英文缩写为PM,北京监测的是细颗粒物(PM2.5),也就是直径小于等于2.5微米的污染物颗粒。这种颗粒本身既是一种污染物,又是重金属、多环芳烃等有毒物质的载

体。城市有毒颗粒物来源首先是汽车尾气。使用柴油的车子是排放雾霾天气图片(5张)细颗粒物的“重犯”。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物,比如氮氧化物等,但碰上雾天,也很容易转化为二次颗粒污染物,加重雾霾。说到这个空气污染对新生儿健康的影响,一项大型的国际研究又有证实,说是接触过某些较高空气污染物的孕妇,更容易

产下体重不足的婴儿,而出生体重低的婴儿很容易增加儿童死亡率和疾病的风险,并且与婴儿未来一生的发育及健康都有很大关系。这项研究合并了来自美国、韩国和巴西等9个国家和地区的14个研究中心所提供的300万名新生婴儿的数据,它侧重于两类有害的空气污染物,直径小于2.5微米和小于10微米的可吸入颗粒物,即PM2.5和PM10,这些微粒来自工业和交通运输燃烧的化石燃料以及木柴的燃烧,

但是同时也包括尘埃和海盐微粒,通过研究人员的计算,PM10每增加10微克每立方米,婴儿出现体重不足的几率就会增加3%,并且其体重的总平均值减少3克,PM10的中间值在14个中心之间发生变化,从加拿大温哥华的12.5微克每立方米,到韩国汉城的66.5微克每立方米,结合PM2.5暴露的信息,随着每个中心暴露在可吸入颗粒物中的水平增加,婴儿低出生比重的几率增加10%。

五大疾病 或与雾霾有关



上呼吸道感染
持续的雾霾天气笼罩着全国10余个省份,雾霾天气,空中浮游大量尘粒和烟粒等有害物质,会对人体的呼吸道造成伤害,空气中飘浮大量的颗粒、粉尘、污染物病毒等,一旦被人吸入,就会刺激并破坏呼吸道黏膜,使鼻腔变

得干燥,破坏呼吸道黏膜防御能力,细菌进入呼吸道,容易造成上呼吸道感染。**支气管哮喘**
雾霾天气时,大气污染程度较平时重,空气中往往会带有细菌和病毒,易导致传染病扩散和多种疾病发生。尤其是城市中空

气污染物不易扩散,加重了二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物等物质的毒性,将会严重威胁人的生命和健康。雾霾天气时,空气中漂浮着粉尘、烟尘,尘螨也可能悬浮在雾气中,支气管哮喘患者吸入这些过敏原,就会刺激呼吸道,出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。

肺癌
复旦大学公共卫生学院阚海东教授表示,肺癌的潜伏期从几年到几十年不等,小年龄的孩子患肺癌,很可能和遗传因素、基因突变有关。不过,和成人相比,儿童的身高决定了其受汽车尾气以及马路粉尘的影响确实更大,这是得到医学界共识的。因为儿童的呼吸带正好处于尾气高度附近,同时,儿童单位体重的呼吸暴露量比大人高,导致其易感性更高,所以受尾气、雾霾等污染气体的影响更大。再加上儿童的身体

各器官没有发育完全,污染气体侵袭造成的伤害也更大。**结膜炎**
专家介绍,雾霾天空空气中的微粒附着到角膜上,可能引起角、结膜炎,或加重患者角膜炎、结膜炎的病情。角膜炎、结膜炎患者明显增多,有老年人、儿童,同时也有整天对着电脑的上班族。人们出现的情况大致一样:眼睛干涩、酸痛、刺痛、红肿和过敏。

小儿佝偻病
中国疾控中心环境所已用一年时间,开展了雾霾对人体健康的影响研究。

初步研究发现:霾天气除了引起呼吸系统疾病的发病/入院率增高外,霾天气还会对人体健康产生一些间接影响。霾的出现会减弱紫外线的辐射,如经常发生霾,则会影响人体维生素D合成,导致小儿佝偻病高发,并使空气中传染性病菌的活性增强。

应对重污染 做好自我防护

N95型口罩:N95型口罩,是NIOSH(美国国家职业安全卫生研究所)认证的9种防颗粒物口罩中的一种。“N”的意思是不适合油性颗粒(炒菜产生的油烟就是油性颗粒物,而人说话或咳嗽产生的飞沫不是油性的);“95”是指,在NIOSH标准规定的检测条件下,过滤效率达到95%。N95不是特定的产品名称。只要符合N95标准,并且通过NIOSH审查的产品就可以称为“N95型口罩”。

KN90口罩:防尘口罩按性能分为KN和KP两类,KN类只适用于过滤非油性颗粒物,KP类适用于过滤油性和非油性颗粒物。主要适用于有色金属加工、冶金、钢铁、炼焦、煤气、有机化工、食品加工、建筑、装饰、石化及沥青等产生的0.185微米以上的粉尘、烟、雾等油性及非油性颗粒物污染物的行业。对于以0.075微米为基准值的非油性颗粒物过滤率超过90%。

防毒面具:防毒面具作为个人防护器材,用于对人员的呼吸器官、眼睛及面部皮肤提供有效防护,防止毒气、粉尘、细菌等有毒物质伤害的个人防护器材。防毒面具广泛应用于石油、化工、矿山、冶金、军事、消防、抢险救灾、卫生防疫和科技环保等领域。

空气净化器:空气净化器又称“空气清洁器”,空气清新机,是指能够吸附、分解或转化各种空气污

染物(一般包括粉尘、花粉、异味、甲醛之类的装修污染、细菌、过敏原等),有效提高空气清洁度的产品,以清除室内空气污染的家用和商用空气净化器为主。

PM2.5空气质量检测仪:在连续监测粉尘浓度的同时,可收集到颗粒物,以便对其成份进行分析,并求出质量浓度转换系数K值。可直接读粉尘质量浓度(mg/m),对可吸入尘PM2.5进行监测。