

雾霾来袭 该不该开窗?

冬季本来就是呼吸道疾病的高发期,没想到近日雾霾也来“凑热闹”,许多抵抗力较差的人群因此纷纷“中招”。可是,预防流感需要勤开窗通风,但面对雾霾天气,开窗通风似乎又不是明智的选择。雾霾天,到底关窗好还是开窗通风好?专家提醒,雾霾天仍要注意居室通风换气,因为污浊的室内空气同样也会危害健康,建议选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气,通风时间每次以半小时至一小时为宜。

雾霾天气是否应该总是紧闭门窗,杜绝室外污染物进入室内?雾霾天不宜把窗子关得太严。“因为家里会有厨房油烟污染,家具添加剂污染等,如果不通风换气,污浊的室内空气同样也会危害健康。”很多人都习惯一早起床就开窗通风,建议,雾霾来临期间,开窗尽量避开早晚雾霾高峰时段,可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气,通风时间每次以半小时至一小时为宜。

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。据介绍,晨练时人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康。可以改在太阳出来后再晨练,也可以改为室内锻炼。

五招防雾霾 少出门不要晨练

雾霾主要是对呼吸系统和心血管系统造成损害。雾霾最大的危害物是PM2.5,其直接危害表现为呼吸道、肺部、血液系统损害,间接危害表现为含有的大量重金属、病原体与细菌等有毒污染物进入人体,引起重金属中毒及病原性感染。

在严重雾霾天气要做到“三少”:少出门、少抽烟、少开窗,注意做到以下五点:

- 1.饮食要清淡,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃过度烹炸食品,避免过度疲劳。
- 2.减少外出,缩短室外活动时间,年老体弱者和孩子,特别是患有心血管疾病的居民更应注意保护,外出时尽量戴口罩。
- 3.老年人在雾霾天气时不要在室外晨练。
- 4.极端天气期间不利于开窗通风,应禁止和减少室内吸烟。
- 5.目前正处于流感等呼吸道感染病的高发季节,建议老人和孩子少去人群拥挤,空气流通差的密闭场所。

从户外进入室内后要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上所附带的污染残留物,以防止PM2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水,清理鼻腔时可用干净棉签蘸水反复清洗。



雾霾对肺的伤害潜移默化

雾霾对人的损害从期限来看可分为短期效应和长期效应。这些有害物质吸入呼吸道以后,比较敏感的人群可能当时就会出现一些反应。如咳嗽、咳痰等,也有人会出现气道发紧、胸闷、气短等剧烈反应,这些就是短期效应。霾中的PM10等大颗粒物往往因停留在上呼吸道,能通过咳嗽反射咳出呼吸道。但PM2.5等小颗粒物会沉积到肺中,甚至黏附在肺泡表面。此时,再剧烈的咳嗽反射、任何药物和食物都不可能把它赶出来。PM2.5会导致肺泡弹性降低,功能减弱,甚至诱发肺纤维

化,影响呼吸功能。久而久之,肺气肿、支气管炎、支气管哮喘,乃至肺癌就会找上身,这就是长期效应。

从损害形式来看则分为物理损害和化学损害。物理损害是指这些有害颗粒对呼吸道黏膜造成的直接的刺激性损伤;因霾中含有不同的有害成分,包括氮、硫等化合物,工业粉尘中的颗粒性物质(如PM2.5、PM10)等,这些有害颗粒因化学成分的不同,会对呼吸道等器官造成性质的改变,如肺癌、不育等严重情况。所以,雾霾中的PM2.5对呼吸系统的损害

是最为严重的,某种程度上是难以逆转的。

霾对肺的伤害是一个循序渐进的过程,因此难以引起人们的重视。生活在雾霾严重的城市,有的人过去身体非常健康,但也渐渐感觉自己干一点活或上几步楼梯就气不够使,或剧烈咳嗽、胸部发闷,这就有可能是雾霾引发的症状。另外,一些人出现杵状指,即手指外形像棒槌、指端膨大,也需要引起重视,到医院检查是不是肺部受损引起组织缺氧造成的。

咳嗽是呼吸道疾病的常见症

状之一,也是肺癌早期最常见的症状。但也有一些肺癌患者也可能没有任何症状,这取决于肿瘤具体位置。如果肿瘤位置靠近肺、支气管内膜,往往会出现咳嗽症状;如果不在这些位置,刺激不到咳嗽反射神经,就可能没有咳嗽症状,甚至整个病程没有呼吸道症状。但临床发现不少肺癌患者是因所谓的“肺外症状”被发现而确诊的。这类“肺外症状”包括皮肤损害(如皮炎、皮肤色素沉着、皮肤瘙痒等)、骨关节疼痛等。这对医生、患者本人,患者家属都有极大的欺骗性,很容易被忽略掉。

雾霾对孩子危害更大



“雾霾对孩子的危害比对成人更大,”据呼吸科专家表示,“从生理结构来说,孩子没有鼻毛,防御能力弱,雾霾更容易侵入;孩子的个头比成人小,离地面更近,更容易吸入雾霾颗粒物;另外,相同体积的颗粒物进入孩子身体,扩散开产生的危害比进入成人身体要更大。”

雾霾天的健康危害,还不仅限于呼吸道疾病,更可怕的是雾霾中的脂溶性颗粒物,以铅、锌等重金属粒子为主。这些脂溶性的颗粒物,更容易穿过呼吸道表皮

细胞,进入血液,长期“定居”在我们体内。长期积累的重金属粒子,是引发肿瘤、基因突变的罪魁祸首,威胁人类健康的主要疾病,都有它们的“功劳”。

最基本的办法,不让脏空气接触我们的呼吸道。隔离有害物质,当然也就能免受其害。不过,口罩也好,空气净化仪也好,隔离作用都是有限的。对于这些小颗粒物来说,口罩纤维之间的缝隙,比双向十六车道的高速路还宽敞,口罩的过滤作用可想而知。

为此提醒提醒家长,冬季是

呼吸疾病高发季节,而咳嗽本是身体的自然反应,可以帮助身体排出异物,是一种自我保护机制;正确认识咳嗽,比盲目吃止咳药要强;且冬季与其过多想防病,不如提高孩子的自身免疫力,多喝水、勤洗手、适当运动、注意饮食营养丰富。

专家呼吁,人们从身边小事做起,绿色出行,减少雾霾污染,还孩子们一个更加明亮的世界。这种言传身教,是父母和孩子的生命传承中更有价值的爱。

减少PM2.5浓度 我们应做些啥?

绿色出行,减排PM2.5
绿色出行,减少开车,搭乘公交、地铁等公共交通工具,骑自行车或者步行,提前淘汰老旧机动车,选购清洁燃料或小排量环保汽车,均可为降低PM2.5浓度出一份力。

鞭炮少一点,天空蓝一点
在2012年除夕夜,由于燃放烟花,北京部分地区PM2.5浓度急剧上升,一度达到惊人的1500微克/

立方米以上,造成局部重度污染。若出现雾霾与春节叠加,市民仍继续燃放烟花爆竹,就会加重对空气的污染。

理性消费,节能减排
对于我们每一个人来讲,治理空气中的PM2.5污染和倡导低碳生活方式是一致的,最重要的是减少污染物排放。每个人都应当从日常生活的衣、食、住、行做起,倡导节能环保的生活和消费

模式,自觉抵制过度消费,为减轻空气污染和降低空气中的PM2.5浓度共同努力。

节约一度电,减排作贡献
目前,我国约73%的发电量还是依靠燃煤电厂。因此,日常生活中尽量节约能源,也能在一定程度上降低对空气的污染,减少PM2.5的排放。比如,空调冬季设置20℃、夏季26℃;使用节能灯等。

植树种草,有助降低PM2.5

种树有助于降低PM2.5,因为树是有吸尘作用的;负氧离子具备主动出击捕捉PM2.5的能力,而森林就是负氧离子的制造者。

杜绝露天焚烧
露天焚烧秸秆、垃圾、落叶等,会产生大量的烟雾,直接影响大气能见度,对交通和飞机起降造成一定程度的影响,同时会导致空气中PM10、PM2.5浓度显著增加。因此,应杜绝露天焚烧。