

## 雾霾天气与人体健康

◆ 陈智伟

近来,我国很多地区持续遭遇严重雾霾天气。在污浊的空气中,该如何保护自己是当前人们思考最多的问题。

目前我国不少地区把阴霾天气现象与雾一起作为灾害性天气进行预警预报,统称为“雾霾天气”。其实雾与霾是有很大差别的,霾是悬浮在空中肉眼无法分辨的大量微粒,使水平能见度小于10公里的天气现象;雾是由大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成,是近地面层空气中水汽凝结的产物。

### 对健康的危害

灰霾天气时,大气中细粒子对人体的危害远大于粗颗粒,这也是城市大气变得灰蒙蒙的主要原因。细粒子的来源可分为自然来源和人为来源。前者包括植物花粉和孢子、土壤扬尘等,后者包括燃料燃烧、工业生产过程和交通运输。研究显示,我国大气中的细粒子主要来源于煤的燃烧和汽车尾气。在不利的天气条件下,污染物会在大气中发生复杂的化学反应,形成大量的二次污染物。

颗粒物污染中首要的污染物是PM2.5。PM2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物,也称为可入肺颗粒物。PM2.5粒径小,含大量有毒、有害物质,且在大气中的停留时间长、输送距离远,因而对人体健康和大气环境质量的影响很大。颗粒物本身含有多种有害物质,又是污染物的载体,所以对人体的危害是多方面的。颗粒物微尘被吸入人体后,颗粒物可以刺激和腐蚀肺泡壁,长期作用可以破坏呼吸道的防御机能,致使慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等疾病发生;颗粒物可以造成



人体免疫力下降;颗粒物还可以增加机体对细菌的敏感性,从而导致肺对感染的抵抗力下降。进入血液的微尘会损害血红蛋白输送氧的能力,可能引发充血性心力衰竭和冠状动脉等心脏疾病。颗粒物微尘多含有有害气体以及重金属等有毒物质,这些物质溶解在血液中,亦会导致人体中毒。

### 如何加强防范

■ 减少出门 减少出门是雾霾天气情况下自我保护最有效的办法。如果一定要出门,不要骑自行车,避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段,避免吸入更多的化学成分。也最好不要开私家车,多乘坐公共交通工具,为减

少PM2.5做贡献。

■ 不抽烟 在灰霾天气下吸烟无疑是“雪上加霜”。卷烟、雪茄和烟斗在不完全燃烧的情况下会产生很多属于PM2.5范畴的细颗粒物,烟草烟雾含有7000多种化合物,其中包括69种致癌物和172种有害物质,会严重危害吸烟者本身和吸入“二手烟”受众的身体健康,在这种灰霾天气下,更是“雪上加霜”。因此吸烟者不论是外出还是呆在室内,应当尽量不抽烟。

■ 尽量不要开窗 雾霾天气下应尽量不开窗,确实需要开窗透气的,应尽量避开早晚雾霾高峰时段,时间每次以半小时至一小时为宜。提倡在自家阳台、露台、室内多种植绿植,绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物的

叶片较大,吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器,市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主,对PM2.5有吸附效果,但在使用时要注意勤换滤芯。

■ 选择合适口罩 应选择能有效防止毒雾侵入的口罩型号。普通口罩对PM2.5其实完全没有作用,就算是被医用的N95口罩用处不大,其主要是阻挡大颗粒,如生物气溶胶,对PM2.5作用不大。必须选择能对PM2.5产生一定阻隔作用的口罩。购买时应选择正规合格、与自己脸型大小匹配的口罩;佩戴取下后要等到里面干燥后对折起来,以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。口罩佩戴的时间不宜过长,老年人和心血管疾病者要谨慎佩戴,以免呼吸困难导致头昏。

■ 注意个人卫生 出门后进入室内要及时洗脸、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,以利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗,或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,同时要避免呛咳。除了面部清理外,身体裸露的部分也要注意清洗。

■ 注意科学饮食 科学饮食能提高人体对雾霾污染的抵抗力,美国环保署研究显示含Omega-3成分的鱼油可以减缓PM2.5导致的心肺系统损害;此外,吃一些抗氧化食品也可能有作用,比如水果,含维生素C、维生素E的坚果类食物等。

(作者为上海市胸科医院肿瘤科副主任,博士,主任医师,硕士生导师;专家门诊:周二下午,周五上午)

**金晋购物** **金晋 海鲜大礼包**

舟山精品海鲜 豪华礼盒包装 产地直销

销售热线 4006-250-500 团购专线 021-5448-6931 宋小姐

精选海鲜礼包598元B套餐

南美熟对虾	600克	1袋
深海白鲟鱼	500-700克	1条
美国红鱼	500-700克	1条
舟山野生梭子蟹	350-450克	1只
东海野生虾仁	500克	1袋
野生大明虾	7-9头	1盒
东海野生鲳鱼	250-350克	2条
深海生态大黄鱼	400-500克	2条
野生带鱼中段	500-600克	1袋
野生香力鱼	500-600克	1袋

庆金晋海鲜8周年 春节海鲜年货 最后一波促销

更有iphone5/ipad等您拿

活动截止日期 2013年1月27号

5大品质保证 **买6份送同品3份**

品质保证: 舟山国际渔港直供确保品质  
多重选择: 可根据您的实际需求订购礼盒  
专业包装: 专业保温包装, 确保低温新鲜  
全国连锁: 覆盖300多个城市, 包邮到家  
一卡通选: 多种礼盒套餐可供选择

更多产品请网上查询 网址: www.jjgw.net

东海野生鲳鱼	250-350克	2条
深海大黄鱼	400-500克	1条
南美熟对虾	600克	1袋
东海野生虾仁	500克	1袋
深海白鲟鱼	500-700克	1条
野生香力鱼	500-600克	1袋
东海野生小黄鱼	500-600克	1袋
野生带鱼中段	500-600克	1袋
野生大明虾	5-8头	1盒
深海生态大黄鱼	400-500克	2条
东海野生鲳鱼	300-400克	2条
美国红鱼	500-700克	1条
野生目鱼筒	500克	1袋
南美熟对虾	600克	1袋
舟山野生梭子蟹	450-550克	1只
东海野生虾仁	500克	1袋
俄罗斯鲑鱼头	200-300克	2只
深海白鲟鱼	500-700克	1条
野生鲜贝柱	500克	1袋
沪式汤鱼翅	800克	1袋
野生大明虾	5-8头	1盒
大连深海大乌参	500克	1袋
沪式汤鱼翅	800克	1袋
纯天然象拔蚌	1000克	1袋
东海野生虾仁	500克	1袋
野生目鱼筒	500-600克	1袋
南美熟对虾	600克	1袋
野生鲜贝柱	500克	1袋
深海白鲟鱼	500-700克	1条
深海生态大黄鱼	400-500克	2条
深海野生鲳鱼	350-450克	2条
美国红鱼	500-700克	1条
舟山野生梭子蟹	450-550克	1只
俄罗斯鲑鱼头	250-350克	2只

## 疝病治疗误区:不开刀治疝气

◆ 姚琪远

疝病是常见病、多发病,包括腹股沟疝、切口疝、造口旁疝、脐疝、半月线疝及腹腔内的食管裂孔疝等。各种疝病的发病原因不尽相同,但均导致了某些部位组织的薄弱或缺损,从而形成了各类疝病。因此加强或修补组织的薄弱或缺损,是治疗疝病的关键。

疝病中最多见的是腹股沟疝,也就是老百姓常说的“小肠气”。前段时间又看到“不开刀治疗小肠气”的广告,这样的广告误导了非常多的患者!因为就目前的医疗技术而言,经过全世界大量临床医疗实践证明:手术修补缺损是治疗疝病唯一有效的手段。“不开刀治疗疝病”其实没有什么治疗效果,结果是患者花了钱,受了罪,回头来还是要到正规医院

院手术。我们在十年的临床医疗中,已经接诊了非常多这样的患者。

因此要告诉疝病患者:手术治疗是唯一治愈疝气的手段。随着医疗技术的不断发展,目前已能采用微创技术,使用补片治疗腹股沟疝,整个手术过程一般只需30分钟左右,最大的创口只有1.2cm,术后24小时即可出院回家,不需要家人太多的照顾,在精神、心理、体力上减轻了患者和家人的负担。

复旦大学附属华山医院疝病中心十年来已经治疗了数千例腹股沟疝患者。1月26日(周六)上午8:30分将在华山医院花园大厅举办疝病治疗咨询会,届时华山医院疝病中心的医师将为腹股沟疝、切口疝、造口旁疝及食管裂孔疝患者答疑解惑。

## 白内障手术根治是唯一途径

◆ 张磊

在日常生活中,“白内障”是人们熟知的医学名词,是全世界首要的致盲性眼病。目前,手术是根治白内障的唯一途径。手法小切口白内障摘除术是杨浦区中心医院眼科的一项临床特色,这项技术获得了上海医学科技奖。

### 如何知道自己得了白内障?

白内障发病时一般表现为视物模糊,怕光、看物颜色较暗或呈黄色,甚至重影及看物变形等。眼前出现大小黑点或絮状影子,夜间车灯照射下产生眩光以及屈光改变,比如原有老花眼症状减轻而近视增加。

### 视力下降到多少才能手术?

只要白内障影响到日常工作与生活,视力在0.4以下,就可以进行手术。

### 两个眼睛都患有白内障能一起做手术吗?

理论上双眼白内障手术是可以一次完成的,一

次完成手术和分次完成手术并不影响视力的获得。但考虑到任何手术都有感染的风险,分次手术可以减少感染的风险,专家建议手术后间隔一周左右再进行第二次手术。

### 为什么有些人术后眼睛会流泪或有异物感?

因为术后伤口愈合需要一个过程,术后短期伤口不像原来光滑,眼睛会有些不适。但这种感觉因人而异,有些人没有明显感觉。一般随时间延长,这种感觉会逐渐消失。

### 如何预防和延缓白内障的发生?

白内障的发生与紫外线照射有关,因此在户外日光照射强烈时,可配戴防紫外线的墨镜。平时要养成良好的生活习惯,建议不吸烟,不饮酒。另外,平时补充富含维生素的食物也很重要。

(作者为上海杨浦区中心医院眼科主任医师;白内障专病门诊:每周二上午)

### 健康讲座

新华医院1月30日(周三)14:00举行“呵护乳房,远离肿瘤”健康公益讲座,讲座

后进行专家义务咨询。地点:新华医院科教大楼105会议室。(施敏)