

又见雾霾天·防护

户外防护仅仅戴口罩或许还不够

雾霾天出门,不妨戴副“防霾眼镜”



资料图片

“不得了,今天显示PM2.5是重度污染啊,出门记得戴口罩。”昨天清晨起床后发现屋外一片朦胧的朱女士,在刷新了手机上的天气预报后,关切地对母亲说。

“好。在家记得开空气净化器,今天衣服就不用晒出去了。看来真要再买点花草回来了。”母亲也不忘关照几句。

上周六和昨天,雾霾天不仅是这对母女相互关心的一个“交集”,也让很多市民的生活状态发生着改变,而关于雾霾天气环境下“如何调适生活细节”,“雾霾对身体的影响”等话题,也在微信朋友圈里再度热议:雾霾天能不能出门,会不会引起五官不适,要不要室内养些花草,开净化剂加湿器有没有用……

对这些问题,不同专业领域的医生,也给出了自己的解答。但比较一致的观点是:合理呵护小环境,有助于减轻雾霾天气对人体和生活造成的影响。

1 虽是“老调”,也需“多弹”:

户外防护最好能武装到牙齿

谈到雾霾天气对人体的影响,市一院呼吸科主任、主任医师王剑开宗明义:对呼吸系统的影响是不言而喻的。

“从临床上看,每每出现重度污染天气,尤其是在一段时间内连续发生雾霾,呼吸科的患者人数就会增加。大多数患者会出现急性症状,反应为咳嗽、呼吸困难等。”王剑说,“这是因为雾霾作为一种灾害性天气现象,大量细颗粒物,也就是现在常说的PM2.5持续积聚,其中含有的多种化学成分就会在人体吸入后,对身体产生影响。而不同区域的雾霾成分也会有所差异。”

王剑介绍说,研究已经证明,一些患有呼吸系统慢性疾病的患者在雾霾天气条件下,容易被诱发哮喘、过敏性肺炎、慢阻肺等疾病,“如果长期暴露在雾霾等恶劣的空气环境中,引发包括肺癌在内的更严重肺部疾病的可能性就更大”。而造成这种损伤的主要原因,“是有害物被吸入后,

会刺激并破坏呼吸道黏膜,破坏呼吸道黏膜防御能力,对人体的呼吸系统造成损伤,进而造成疾病”。

正因为雾霾天气对人体呼吸系统会有这些损伤,王剑认为市民最好能减少暴露在户外的机会和时间,“尤其是要避免在这种天气环境下从事晨练等户外运动,因为人体在运动时心肺功能会增强,进而导致空气吸入量增加,这就加大了有害物被吸入的总量和危害因素”。

“如果确定要户外运动,还是建议大家做好口罩部位的防护,比如戴口罩等措施,为口罩增加一道防线。当然,口罩也要经常清洗更换。”王剑说,“有的市民会选择N95等口罩,这些口罩会比一般性口罩的防护效果更好些,但合理的保养和定期的更换也是必需的。作为必须长期在户外工作的人员,这些防护就显得比其他人更为重要。”

至于有市民提出的“雾霾

天能否开窗通风和使用净化器”的问题,王剑认为“如果户外环境比室内环境更恶劣,可以减少开窗的频率”,“净化器是否能吸附PM2.5似乎尚无定论,但吸附室内的浮尘应该还是有作用的”。

“对于增添室内绿色植物,也应该有所选择,毕竟有的耗氧更多的植物不合适长期放在卧室等相对封闭的环境,不能一概而论。不过从怡情的角度来说,花花草草会让室内更丰富,情绪会更好些。”王剑说。

除了影响呼吸系统,雾霾天气对原本患有耳鼻咽喉疾病的患者也有影响。市四院耳鼻咽喉科的缪医生认为,秋冬季本就是咽炎、鼻炎发作的高发期,加上这几天出现的雾霾天气,让门诊量有所增加。而对于这些患者,医生的建议是适当多喝白开水、多摄入维生素,以此增强抵抗力。如果出现明显的不适症状,就应该及时就医。

2 又有“新说”,不妨“纳言”:

仅仅武装到牙齿未必就够了

在市四院工作的钱女士,昨天一早就找到了眼科同事徐恒,因为她“中了雾霾天气的招,早晨上班路上眼睛就不舒服,同事一见我就开玩笑说我‘哭得跟泪人似的’。不得不请眼科医生配点滴眼液”。

“从今天上午的情况看,有些患者因为雾霾天气造成眼部不适,这说明,这种天气条件下,仅仅武装到牙齿还是不够的。”徐恒说,“因为人类眼睛是不得不暴露在外的一个器官,所以它与空气接触后,很容易被雾霾中含有的化学物质气溶胶和粉尘伤害。在这种天气,有些相对较敏感的人就会感到眼部刺激和不适,有的就会出现过敏性结膜炎等症状。”

结合临床经验,徐恒认为老年人和原本就患有眼疾的人,对雾霾等恶劣天气环境的敏感度最高,“一旦出现类似天气,这些患者就会有明显的异物感和畏光反应,一般症状主要表现为眼红、干涩、眼部有异物感,严重的还会视物模糊。”

“如果必须要外出,甚至长期在户外工作,可以考虑使用一些眼部防护设备。就像口罩一样,如今也有了雾霾天保护眼睛的特殊眼镜,有点形似人们熟知的‘泳镜’,这可以减少粉尘对眼睛的刺激,从而达到保护眼睛的作用。”对于缓解症状,徐恒说,“此外,如果出现干眼症状,市民可以选择人工泪液、抗菌消炎类的滴眼液,缓解眼部疲劳,达到清洗附在眼部有害物质的目的,提高眼睛的舒适度,如果出现长期的眼干、眼红、视物模糊等症状,一定要去医院及时就医,防止因为贻误造成更大损害。”

在室内预防方面,徐恒认为,因为气温的缘故,人们习惯使用空调设施增高室内、车内温度,但这些设施的使用会使环境变得干燥,所以有条件的市民可以考虑使用加湿器,适当提高封闭环境的湿度,也可以放一盆水在室内,为保护眼表增添一些“正能量”。

(吴慧玲 范心怡 赵伟 崔骏)

双沟牡丹 花开中国

镇江增力华茂商贸发展有限公司总经销 电话: 0511-85089909

<http://www.05119.cn> 你我要烟酒 就上“镇江酒网”

江苏双沟酒业股份有限公司
JIANGSU SHUANGGOU DISTILLERY CO., LTD.