

顶你的肺

当雾之急 保卫呼吸

1月4日上午10点

市南	市北	李沧	崂山	黄岛	城阳
238	220	302	344	312	214

□文/半岛记者 徐军 图/半岛记者 孟达

1月4日的清晨,依然是伸手不见五指。上午10时,市环保局网站发布各区市空气质量实况:市南重度污染,市北重度污染,李沧严重污染,崂山区严重污染……于是,朋友圈里的段子手又刷屏了,除了吐槽,我们面对雾霾,还能做些什么?如何保护我们的肺?近日,青岛市卫计委联合市疾控中心,向市民发布重污染天气健康提示,还从饮食养生的角度进行了详细指导。

疾病篇

呼吸道心肺和情绪通通逃不过“魔掌”

冬季气温不稳定,是流感等病毒的活跃期,加上持续雾霾天气的影响,两项重要刺激物叠加,极易引起呼吸道疾病的发生和加重。市卫计委提醒,减少外出是自我保护最有效的办法,包括减少晨练和傍晚散步,尽量关闭门窗,非要出门不可的人群,外出时最好戴上口罩,外出归来及时清洗脸部,用清水冲洗鼻腔。

“最近接诊了一些呼吸道疾病的患者,包括心肺疾病、哮喘、气管炎等等。”青大附院呼吸内科主任程兆忠介绍,从接诊患者来看,患慢性病的老年人较多,因为雾霾中的悬浮颗粒可能会吸附一些过敏原,不少人还出现了过敏的情况。

除了会引起呼吸道疾病外,雾霾还是心脏“杀手”。“PM2.5不仅能进入呼吸道,还可以进入血液中,顺着血液循环弥散,刺激血管造成痉挛。”市中心医院神经内科副主任医师柳耀泉介绍,阴霾天中的颗粒污染物不仅会引发心肌梗死,还会造成心肌缺血或损伤。

冬季同样是心脑血管疾病高发季,加上雾霾笼罩时气压较低,空气中的含氧量有所下降,这时易感到胸闷。潮湿寒冷的雾和霾,会造成冷刺激,导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等;雾霾中的一些病原体会导致头痛,甚至诱发高血压、脑溢血等。柳医生建议老年患者,时刻注意自己的血压变化,按时服药。

雾霾,伤害的不仅是我们的身体。市卫计委发布提醒,雾霾天还会影响人的情绪。在终日灰霾缭绕、太阳光弱的天气下,人体中的松果体会分泌出较多的松果体素,使得甲状腺素、肾上腺素浓度相对降低。专家介绍,甲状腺素、肾上腺素等是唤起细胞工作的激素,一旦减少,细胞就会“偷懒”,变得极不活跃,人就会无精打采。此外,雾霾天还会导致近地层紫外线减弱,将直接导致小儿佝偻病高发。

饮食篇

多吃红橙黄绿色蔬菜 在家没事儿榨杯豆浆

●豆类可增强免疫力

蛋白质是人体免疫系统的关键物质,主要来源于大豆及制品。植物蛋白中,大豆富含改善免疫力的物质,有条件的,在家自榨豆浆饮用,豆腐、豆腐丝、豆腐皮等都很不错。尽量不要选油炸豆腐泡之类的煎炸豆制品食用。

●橙色蔬菜强健咽喉

橙黄色蔬菜富含胡萝卜素,可在人体中转化为维生素A,增强人体上皮细胞功能,对感冒病毒产生抵抗力,强健咽喉和肺部黏膜,保持其正常代谢。绿色蔬菜富含叶酸,叶酸是免疫物质合成所需元素,大量类黄酮和维生素C共同作用,促进干扰素等抗病毒物质合成。

●冷天多吃红色食物

红色食物如西红柿、红薯、红辣椒等,富含番茄红素、多酚类色素、花青素类等天然色素,以及维生素、铁、氨基酸等营养成分,具有抗氧化作用,能降血脂,预防心脑血管疾病。红色水果如山楂、石榴等,富含钙和铁,可提高身体御寒能力。

●常吃萝卜祛痰止咳

白萝卜营养价值很高,含有丰富的B族维生素和多种矿物质等营养物质,具有清肺热、利肝脏、促消化、祛痰止咳等功效。萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动,帮助消化。萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌,有助于增强机体的免疫功能。

●冬食坚果健脑强身

常食核桃对慢性支气管炎、肺气肿、哮喘病以及动脉硬化、高血压、冠心病有良好的辅助治疗效果。需要注意的是,栗子、核桃吃多了不易消化,婴幼儿及脾胃虚弱、慢性胃肠道疾病患者最好少吃。另外,栗子含糖较高,糖尿病患者不宜食用。

易感人群篇

孩子注意清理鼻腔 老人出门别忘带药

雾霾对孩子的伤害是显而易见的,家长应如何保护孩子,减少雾霾带来的伤害呢?

●出行防护

儿童的天性好动,但雾霾天时,家长要注意减少孩子户外活动时间,患有过敏或者哮喘的小朋友,更要注意。6岁以上儿童外出时,可以佩戴N95等防霾口罩,6岁以下儿童建议不要外出。如果孩子必须出门,尽量远离交通主干道,不要骑行或长距离步行。

●居家防护

雾霾天要减少开窗通风时间,遇到严重雾霾,最好不要开窗。多打扫家居卫生,死角一定要仔细清理,不要给细菌滋生的温床。房间内地面以及家具、电器、玩具上的尘土,要及时擦拭干净,要拖地而不要扫地,以免灰尘吸入呼吸道。

●个人洗护

孩子从户外回到家,首先进行三部曲:洗脸、漱口、清理鼻腔。其中最重要的是清理鼻腔。6岁以下孩子,家长可用棉花棒蘸盐水擦拭;大一点的孩子可以手捧温水,用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,并重复数次。洗鼻所用的水最好是生理盐水,可以去药房购买已经调配好的冲洗专用盐包,也可以在家中自行调配:将约4.5克精盐(最好用不含碘的食用盐)加入500毫升水烧开,放凉后即可。

老人防霾注意三方面。首先,尽量减少时间出门,有呼吸道、心血管系统疾病患者可进行少量户外运动,运动时间以上午10点为好。其次,佩戴医用N95口罩。但佩戴时间不宜过长,有心血管疾病的人要避免佩戴,以免呼吸困难导致头昏。最后,心脏病患者在雾霾天气时尽量避免外出,如果一定要出门,带上常备的降压或心脏病急救药物。

这些谣言 比雾霾还可怕

日前,环保部曝光了“2016年度雾霾谣言”,来看看哪些是你曾经信以为真的吧!

谣言一:微距镜头中的雾霾

传言:网传一段用4000流明灯光微距镜头拍出的北京雾霾视频,一些细小颗粒四处飘散着,看着确实吓人。

真相:形成雾霾的雾滴、细颗粒物都是肉眼根本无法看到的,需要借助显微镜仪器。视频所见只是灰尘。

谣言二:汽车尾气比空气干净10倍

传言:一段来自某汽车网站的视频中,在空气重污染天,一位戴着防毒面具的人,把空气质量检测仪伸到一辆汽车的尾气排放管口,PM2.5读数从接近500降到了48。

真相:汽车尾气对PM2.5的大部分贡献是间接产生的,尾气中含有氮氧化物、挥发性有机物(VOCs)等物质,这些都是气体,不会反映在测量PM2.5的空气质量测试仪中。但是这些气体既是产生PM2.5的“原材料”,同时也是“催化剂”。

谣言三:雾霾里存在硫酸铵才发布红色预警

传言:2016年12月中旬,华北黄淮等地遭遇大范围雾霾天气,内部说这次本来不到红色预警程度,但因为存在硫酸铵才到这个级别。伦敦有次硫酸铵超标,有好多人没有防护而死亡。

真相:以北京为例,硫酸铵不是发布红色预警的标准。

去年11月下旬发表在美国《国家科学院院刊》上的论文《从伦敦雾到中国霾:硫酸盐的持续性形成》指出,在中国,农业氮肥和工业排放产生大量氨气污染,碱性的氨气促进了二氧化硫和氮氧化物的反应过程,形成大量硫酸铵,但也中和了酸性环境,使得中国雾霾在酸碱度上呈现中性。

中国雾霾的中性酸碱度尽管不意味着没有伤害,但不具有伦敦酸性大雾那样强烈的急性毒性。硫酸铵急性毒性不大,伦敦雾致命元凶为高浓度二氧化硫。

谣言四:雾霾堵死肺泡

传言:北京肺癌发病率远高于全国,呈现年轻化趋势,空气污染是元凶。

真相:对于这些问题,钟南山院士曾表示,“雾霾致癌的资料有不少是断章取义,夸大其词或肆意篡改”。2011年北京肺癌年龄标准化发病率为23.53/10万,全国最新肺癌标准化发病率为25.34/10万。其他如“80个PM2.5微粒可以堵死一个肺泡”“雾霾会让鲜肺六天变黑肺”等传言,无科学根据,已被权威机构证实为谣言。

据《法制晚报》



这是一枚很土豪的健康公众号,隔三差五送大礼,拦都拦不住。