

长沙雾霾天冒头，收好分级防护指南

专家：雾霾暗藏多重危害，三类人群需重点防护 监测：明日降水后空气将转良

10月13日8时8分，长沙市气象台发布霾黄色预警，长沙出现雾霾天气。不少市民以为雾霾仅损伤肺部，实则危害遍及全身。湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉作出全面科普提醒，详解雾霾危害、易感人群及分级防护要点。

■三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 杨正强



扫码看视频

雾霾暗藏多重危害，损伤不止局限肺部

专家介绍，雾霾是雾与霾叠加形成的大气污染现象，PM2.5是主要危害来源。雾霾空气中裹挟大量酸、碱、盐、酚类等有害物质，同时附着尘埃、花粉、螨虫以及流感病毒、结核杆菌、肺炎球菌等多种病原微生物。细小悬浮颗粒物直径极小，可直接深入人体支气管和肺部。

人体吸入雾霾污染物后，首当其冲受损的是呼吸系统。有害物质会刺激、破坏呼吸道黏膜，造成鼻腔干燥、防御能力下降，容易诱发呼吸道感染，还会导致哮喘、慢性支气管炎、慢阻肺等基础肺病急性发作。

容易被忽视的还有心脑血管损伤。雾霾颗粒可进入血液循环，持续损害血管内皮，造成血管内膜增厚、管腔狭窄，加速动脉粥样硬化，影响心脑血管供血。雾霾天常见的头晕、胸闷、心慌、气短等不适，均与此相关，长期暴露还会增加血栓、心绞痛、心梗、脑梗等严重疾病风险。

同时，雾霾天气气压低、空气流通差，细菌、病毒不易扩散，空气中病原体浓度升高，大幅增加呼吸道感染、脑血管不适、鼻腔疾病的发病概率。

三类高危人群，雾霾天务必重点防护

专家特别提醒，雾霾危害具有人群差异性，三类人群需高度警惕、重点防护。

慢性病患者。患有哮喘、慢阻肺、支气管炎等呼吸系统疾病，以及高血压、冠心病等心脑血管疾病的人群，对雾霾污染极其敏感。雾霾刺激会直接加重气道炎症、加重心肺负担，极易诱发病情反复、急性加重。

老人、儿童及孕妇。老年人呼吸道机能衰退，儿童免疫力尚未完善，均易发生呼吸道感染。雾霾天日照不足，还会影响儿童维生素D合成与钙吸收，不利于生长发育。孕妇身体抵抗力较弱，更容易出现呼吸道不适，长期暴露在高浓度PM2.5环境中，还可能增加胎儿早产、低体重、发育迟缓等风险。

户外作业人员。交警、环卫工人、建筑工人、快递从业者等长期户外工作人群，持续暴露在雾霾环境中，污染物接触量大、暴露时间长，是雾霾损伤的高发群体，必须做好全套防护。

- 轻度雾霾
普通市民适当减少户外活动即可
- 中度雾霾
易感高危人群尽量避免外出
- 重度雾霾
普通人群非必要不外出

减少户外活动

佩戴防护口罩

分级科学防护，轻中重雾霾这样应对

针对不同等级的雾霾天气，专家给出分层、精准的防护建议。

轻度雾霾：普通市民适当减少户外活动即可。老人、儿童、孕妇及慢病患者尽量减少外出锻炼，可改为室内运动。居家通风避开早晚雾霾高峰，每次开窗通风半小时至一小时。

中度雾霾：普通人群减少户外活动、停止户外锻炼，外出全程佩戴防霾口罩。易感高危人群尽量避免外出，降低感染风险。

重度雾霾：普通人群非必要不外出，外出归家后及时清洗面部、鼻腔及暴露皮肤，更换外衣。老人、小孩、孕妇、慢病患者尽量居家不出门。户外作业人员必须规范佩戴防霾口罩。

同时，重污染天气下建议关闭门窗，有条件可开启空气净化器，室内采用湿式清扫方式，避免扬尘二次污染。学校、幼儿园、办公场所等公共室内空间，建议配备空气净化设备，保障室内空气质量。

监测

预计明日降水后
长沙空气质量指数将改善至优良



扫码看视频

三湘都市报10月13日讯 13日，长沙市生态环境局发布信息称，13日7时，长沙PM2.5浓度上升至168微克每立方米，AQI（空气质量指数）218，达到重度污染。根据区域联合会商预报，受污染气团输送、秸秆焚烧等影响，预计当天长沙中度污染，短时重度污染风险，首要污染物为PM2.5；14日，污染明显减轻，空气质量：良—轻度污染；15日，降水对污染物有明显清除作用，空气质量改善至优良。

长沙市生态环境局提醒，13日至14日上午，长沙市民需加强健康防护，尤其注意上学、通勤和户外作业期间的污染暴露。出现不适及时就医。如出现明显胸闷、气短、喘息或原有心肺疾病症状加重，应及时就医；胸痛、呼吸困难等严重症状应立即寻求急救。

■全媒体记者 叶竹

天气连线

最强厄尔尼诺形成
湖南今冬湿冷凸显



扫码看视频

日前，国家气候中心称，一次“东部型超强厄尔尼诺事件”已正式形成。此次事件发展速度快、强度强，预计将成为有系统性监测以来最强厄尔尼诺事件。作为调控全球大气环流的关键气候信号，超强厄尔尼诺将深刻改变我国秋冬及来年春夏气候格局，极端天气风险显著上升。不少市民关注，此次超强厄尔尼诺现象将对湖南接下来的气候产生什么影响。10月13日，省气候中心相关专家进行了解读。

滞后影响将在明年集中显现

气象专家表示，超强厄尔尼诺并非简单等同于大范围高温，而是全球天气系统的“放大器”，打乱原有水汽、能量输送节奏，造成各地天气两极分化、极端事件频发。从全国气候规律来看，厄尔尼诺发展年，我国长江以南降水偏多、局部洪涝风险升高，西北太平洋台风活跃度提升、强台风增多；冬季整体呈偏暖基调，但冷空气活动频繁，气温起伏剧烈，冷暖波动极大。

此次事件的滞后影响将在2027年集中显现。来年春夏，长江中下游降雨明显偏多，汛期防汛压力加大；江南、华南高温热浪范围更广、强度更强。北方粮食产区需防范多雨涝灾，西北区域面临气象干旱隐患，同时异常温湿环境易诱发农作物病虫害，对全国农业生产、防灾减灾带来多重挑战。

湖南今冬降水较常年偏多

受超强厄尔尼诺规律影响，湖南秋冬气候特征将发生显著变化。湖南省气候中心历史数据佐证，历次超强厄尔尼诺年份，湖南秋季降水均异常偏多，部分年份增幅超50%。结合最新气候预测，今年冬季全省降水较常年偏多30%至75%，连阴雨、大雾、阶段性寒潮、雨雪冰冻天气频次增多。

不同于大众认知的“单纯暖冬”，今年湖南冬季的暖湿与冷湿交替特征突出，湿冷体感显著。省气候中心高级工程师欧阳也能分析，持续阴雨寡照天气易引发农田渍害，影响秋冬作物生长；降温降雨叠加，将加大电力、燃气能源保供压力，同时影响本地蔬菜稳产保供。

此外，冬季气温波动大、空气湿度高，极易诱发呼吸道、心脑血管疾病。气象部门提醒，各地需提前做好农田排涝、设施农业管护，统筹能源保供与民生保障，市民需做好长期防寒防潮准备。

19日起冷空气将大举南下

眼下，在大尺度气候异常背景下，湖南及南方近期却呈现反常晴暖天气。湖南大部最高气温维持27℃至33℃，湘南稳定在30℃以上，晴暖干燥特征明显。晴好天气虽利于秋收晾晒，但森林火险气象等级持续偏高，需严控野外火源。

中央气象台预计，19日起冷空气将大举南下，终结南方持续晴暖天气。江南气温将大幅回落，最高气温跌至20℃左右，湖南正式迎来深秋寒凉天气。伴随霜降节气临近，全国季节版图快速更迭，北方全面入秋入冬，南方秋凉稳步推进。

气象专家提醒，近期昼夜温差大、冷暖转换快，公众需采用分层穿搭方式灵活增减衣物，防范换季疾病。各地需兼顾森林防火、秋收农事，提前做好降雨降温及后期低温雨雪天气防范应对工作。

■三湘都市报全媒体记者 李致远