

网友总结12招防霾,专家称基本靠谱

帽子+口罩+长衣可有效防霾 雾霾天里突觉胸闷气短要提防心血管疾病



近日,一幅由网友总结出的防霾12招在微博、微信中热传,不少网友@Hi都市报想请专家解读是否靠谱;更有各种雾霾相关问题@Hi都市报求解答。最近两周,本报@Hi都市报的微博、微信收到数百个读者关于雾霾的提问。记者就此采访了长沙市中医医院(长沙市第八医院)肺病科和脑病科专家,为市民们答疑解惑,有些看似跟雾霾无关的疾病,如中风、高血压等,其实也易因雾霾诱发病。

网友防雾霾12招

对付雾霾,有人戴起了口罩,有人选择不出门。有网友总结了防雾霾12招,这12招分别是——

- 1 戴帽子**
头发吸附污染物的能力众所周知,出门前戴顶帽子,能够有效预防雾霾的危害。
- 2 戴口罩**
口罩无法完全阻挡有害颗粒物的吸入,但为呼吸道设置一道屏障,有总比没有强。
- 3 穿长衣**
穿得太零碎增大了和有害空气的接触面积,穿长衣既保暖又健康。
- 4 户外“短平快”**
短暂停留、平和呼吸、小步快走。
- 5 进屋就洗脸洗手。**
- 6 用鼻子呼吸。**
鼻腔里有鼻毛和粘液,可以吸附空气中的有害颗粒物,而如果用嘴巴呼吸,就直达扁桃体会了。
- 7 擤鼻子。**
一定要用擤的,千万不要用手挖,那会损伤鼻腔,相当于自毁长城。
- 8 巧开窗**
正午时候将窗稍微开条缝,没有别的办法。
- 9 早睡觉**
睡眠可以减慢呼吸,减少有害颗粒物的吸入量。
- 10 多喝水**
稍微多喝点水,加快体内水分的更新,对身体很有好处。
- 11 少抽烟**
空气质量已经够差了,大烟枪们少添乱,为别人也为自己好。
- 12 多吃粗纤维食物**
多吃大豆、芹菜、苹果等粗纤维食物,可以润肠通便,帮助身体排毒。



关键词:口罩

网友的防霾12招靠谱度多高?
基本靠谱,个别需注意

长沙市中医医院肺病科主任、主任医师蔡植看了网传防霾12招以后表示,这些招数基本靠谱,但个别地方需要注意。

“第八条,开窗透气的不用等到中午,而是上午十点左右比较合适,此时太阳刚出来,雾气消散得快。”蔡植说,“同样道理,如果老年人需要去户外,也在这个时段比较合适。如果要去户外锻炼,尽量选择树木较多,天气比较温暖的时候。”

针对网友提出“炒菜影响PM2.5”的说法,蔡植肯定地表示会有影响。油烟里有苯并芘、杂环胺等大量致癌物质,会吸附粘到PM2.5上。这比普通的灰尘还要厉害,被人体吸入后容易引发肺癌、胃癌等。

提醒

N95口罩谨慎佩戴

“N95这类专业型口罩虽然能有效抵挡PM2.5,却不适合普通人家用,尤其不适合家里的老人和小孩,以及患有心脑血管疾病的人。”蔡植说,“这类口罩是专业防病毒的,用特殊高密度材料制成,质地很厚,即使是年轻人戴上,都容易出现呼吸困难,甚至缺氧的情况。即使不得不戴口罩,也需要每隔一段时间摘下口罩,一有头晕、呼吸困难的状况,马上摘除。”



N95口罩不适合老人小孩,易出现呼吸困难和缺氧



雾霾中的一些病原体会导致头痛,甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。



关键词:军团菌

呆空调房里最安全?
不见得,若集体“感冒”需提防军团菌

呆久了空调房,出现四肢无力、头晕头痛、咳嗽、发烧等症状,吃了感冒药都无效。“这时你就要当心是军团菌在作怪了。”蔡植说。

蔡植介绍,军团菌名字由来还得从人类已知它的首次爆发说起,1976年美国费城退伍军人会在一家宾馆聚会,两天后与会人员中有180多人相继出现高烧、头痛、呕吐、咳嗽、浑身乏力等症状,90%的病例胸部X光片都显示出肺炎迹象,当时共有34名患者因此死亡。最终医学专家从病死者肺组织中分离出了致病病菌,称为“退伍军人菌”又叫“军团菌”,此病也因此得名“军团病”。军团菌通过空调污染室内空气,人吸入后便可能发生感染,诱发肺炎等呼吸道疾病,甚至死亡。

军团菌喜欢生活在温水中,在中央空调系统、空气加湿器甚至家中自来水管中都可能存在,首次发现时,就是由空调冷却水传播的。

提醒

集体“感冒”需注意

“如果你有感冒症状,而且一直没有好转,同一环境下有几个人有类似症状,就该考虑是不是军团病了。”蔡植说,他建议家用空调尤其是中央空调应定期清洗;不要喝放了一段时间的水;晨起开水龙头用水时,应放一脸盆的过夜水之后再用水。

关键词:中风

雾霾天里总觉得胸闷气短?
雾霾天里易发心血管疾病

记者从长沙市中医医院了解到,入冬以来,受天气影响,肺病科和脑病科接诊的病人骤增,其中中风病人尤其多。

专家解释,雾天是心血管疾病患者的“危险天”,是因为起雾时气压低,空气中的含氧量有所下降,来自四面八方的污染物难以消失,特别是像酸、胺、苯与病原微生物等剧毒滞留其中而聚集较高的浓度,刺激人体的某些敏感部位。人们很容易感到胸闷,早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激,很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时,雾中的一些病原体会导致头痛,甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。

提醒

警惕老人打鼾声突然变大

长沙市中医医院脑病科主任、主任医师陈伟提醒,有高血压病史的老人,应勤量血压,按时吃降压药,家人应密切注意老人是否近期有头晕、头痛、肢体麻木等症状,如果突然打鼾声音变大也值得警惕。“打鼾使呼吸不畅,在缺氧情况下,会出现高血压,继而诱发心脑血管疾病等,而一旦突发疾病,又在晚间,不容易被人发现,建议家中老人如果打鼾,可帮忙调整睡觉姿势,随时留意其情况。”

■三湘华声全媒体记者 魏灿

互动

孕妇如何防雾霾?上班族如何躲过雾霾最浓时段?如果你有任何雾霾方面的疑问或是有任何健康养生方面的问题都可以在新浪、腾讯微博@Hi都市报或微信关注Hi都市报账号咨询。