

PM2.5 污染 日常咋防护?

本报记者 尹慧文

新年伊始,长沙等城市开始实施新修订的《环境空气质量标准》,每天像发布天气预报一样发布PM2.5监测数据。PM2.5再次成为人们关注的焦点。

什么是PM2.5?它对健康可造成哪些危害?人们在日常生活中应该如何防范PM2.5污染?记者近日就此采访了有关专家。

PM2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物,也称可入肺颗粒物。这些颗粒细小,平均直径只相当于人类头发直径的1/20,人的肉眼一般难以看到。

湖南省中医药研究院附属医院心血管内科主任兼健康管理中心主任肖长江教授指出,PM2.5虽然粒径小,但其含有大量有毒、有害物质,且在大气中的停留时间长、输送距离远,能够直接进入人体肺部,诱发哮喘、支气管

炎等呼吸系统疾病,增加高血压、冠心病等心脑血管疾病发病率。湖南省抗癌协会秘书长、湖南省肿瘤医院内科主任医师罗以则指出,PM2.5污染还能增加患癌风险。前不久北京大学公共卫生学院和国际环保组织在京联合发布的一份评估报告称,2012年,北京、上海、广州、西安4个城市因PM2.5污染造成的早死人数总计超过8500人,因早死而致的经济损失达68.2亿元。

肖长江说,一般天气情况下,人们无需为PM2.5过度紧张。但在日常生活中可从点滴做起,做好防护措施,防范PM2.5带来的危害。有条件的人家可考虑美化居住环境,净化空气。由于PM2.5主要来自机动车尾气排放、日常发电、工业生产燃料燃烧后的残留物等,因此,人们一方面要关

注身边的大气环境,支持减污减排;另一方面,更要身体力行,注重节约能源和资源。比如多种树、多走路、多使用公共交通工具,尽量少开私家车。在空气污染较严重的地区,抵抗力较弱的老人、儿童、心脏病及呼吸系统疾病患者要尽量避免户外运动,防止患上呼吸道疾病。否则,越是运动,吸入肺部的毒物越多,无形中成了毒雾的吸尘器。此外,雾气看似温和,里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质,因此雾天外出行归来应立即清洗面部及裸露的肌肤。此外,要少食用烧烤、油炸食物等。

对于街面上不少人以戴口罩防范PM2.5污染,罗以并不赞同。他直言,普通口罩根本无法过滤掉PM2.5,必须要专业的层流式口罩才能起到一定的防护作用。

烟盒上的“黑肺烂牙”

水易寒

日前,北京健康城市建设促进会发布的一项民意调查显示,85%的人支持“黑肺烂牙”等直接说明烟草危害的警示图形印上烟盒。

“黑肺烂牙”印上烟盒有没有用?当然有。这就像一种警戒色,也是一种心理干预。不吸烟者会被画面强烈地震慑住,大部分吸烟者也会因此这种最直接的后果提醒,而主动减少吸烟量。

《2009年中国控制吸烟报告》指出,烟盒上的警示性图片是控制烟草流行最有效的手段之一,效果要好于传统的健康教育。中国预防科学院副院长吴宜群教授曾说过:“如果烟盒上印上骷髅头,或者患病的肺部,至少公款烟和礼品烟的数量会大大下降。”

但为什么至今“黑肺烂牙”没有印上烟盒,最大的阻力在哪里?原因不言自明。“黑肺烂牙”乃至更惊悚的禁烟画面要想印上烟盒,仅靠公众的呼吁是无力的,靠烟草行业主动作为也无异于与虎谋皮。我建议,国家应以立法的形式,强令“黑肺烂牙”印上所有烟盒,价格最贵的香烟应带头印上。

不仅仅印上“黑肺烂牙”,吸烟危害健康的别的警示画面都可以有,拆开一条烟,不仅看到“黑肺烂牙”,还有“导致性功能障碍”、“危害胎儿健康”、“不育不孕”、“癌症病容”,这些图案分布在每一包香烟的包装上,总有一款能抑制吸烟者的冲动。

烟草行业利润再高,仍不抵每年香烟危害健康导致的经济损失。卫生部发布的《中国吸烟危害健康报告》指出,中国吸烟人群逾3亿,另有约7.4亿不吸烟人群遭受二手烟的危害,每年因吸烟相关疾病所致死亡人数超过100万。

空谈不如行动。控烟,从换烟盒开始。



显微镜

新年送欢乐

1月3日上午,40多位志愿者为株洲市荷塘区敬老院的60多位常住老人送去了新年文艺“大餐”。图为株洲市快乐老人同城会、关爱老人志愿者服务团成员为老人们表演蒙古歌舞。

通讯员 陈瑛 摄影报道



市州连线

石门县实行药品零利润销售
本报讯(通讯员 梁建民 蒋萍萍)2012年12月31日上午,在石门县人民医院门诊药房,长期患高血压的张大爷又来买降压药“单硝酸异山梨酯缓释片”,划价后,他看到药品费用一栏上的价格比以前便宜了不少。这是因为,从当日凌晨起,石门县开始实行药品零利润销售。

石门县作为2012年全国县级公立医院改革试点县之一,也是常德市唯一的试点县,县人民医院、县中医医院、县计划生育和妇幼保健院作为试点单位之一,积极响应,进行了收费系统、医保结算系统调整工作。

取消药品加成后,上千种药物价格均降低了15%,按进价销售。部分医疗服务价格也同步实施适当调整,如诊查费、护理费、床位费标准在以往的基础上有适当提高;部分治疗项目、部分手术项目收费标准均在现行基础上上调30%;中医类项目在现行基础上上调50%;检验检测类等医疗服务价格不作调整。

岳阳市婚检率达77.79%

本报讯(通讯员 李弈莹)近年来,岳阳婚检逐步回暖,2012年岳阳市婚检率达到77.79%,岳阳楼区婚检率更是达到了81.28%。2011年出生缺陷发生率约为1.19%。

岳阳楼区婚姻处副主任薛伟红告诉笔者,免费婚检有利于男女下一代的健康,提高人口素质。岳阳市自2009年12月1日开始,实施免费婚检工作,检查项目包括血常规、尿常规、体格检查、胸片、血液、肝功能检测、妇科B超等项目。

沅陵县有了爱心献血屋

本报讯(通讯员 王娟 黄辉琳)近日,沅陵县人民医院综合楼一楼门面处,彩球高挂,热闹非凡,总投资资金约20余万元的沅陵县首家爱心献血屋落成庆典正在这里隆重举行。在开业仪式现场,沅陵县各县直医疗单位积极响应无偿献血号召,组织医务人员前来参加献血,据统计当天共25人参加了无偿献血,献血量达7500毫升。

湖南省第二人民医院
酒癮、网癮、药癮
治疗中心
电话:0731-85232318
13786192902
网址:www.jywyzl.cn

湖南省第三届抗癌明星揭晓

本报讯(记者 王璐)1月6日,湖南省抗癌协会癌症患者康复俱乐部成立20周年会上,省抗癌协会对抗癌明星及抗癌好家庭进行表彰,特授予赵国珍等217位同志“湖南省第三届抗癌明星”光荣称号;授予陈洪云等84户家庭“湖南省第三届抗癌好家庭”光荣称号。(相关报道详见本报今日05版)

胡泽民® 治疗类风湿 强直性脊柱炎有三怪

类风湿人称“不死的癌症”,是世界医学难题,人们往往谈之色变。然而,却有这样一位教师医生胜似专家的胡泽民,潜心挖掘祖国传统民间中医药宝库,终于让类风湿等免疫系统疾病不再“横行”。

第一怪 教师治病比专家牛

十五年前,身为教师的胡泽民不幸身患类风湿,花费20余万多方医治还是瘫痪四年。但求生的欲望让他努力钻研中医,感动苍天得以幸遇南岳山一位老药翁,老人感其求生的愿望,求医战胜疾病的精神,不但用祖传秘方治愈了他的类风湿,还收他为单传弟子,传授治疗类风湿、强直性脊柱炎的秘方。在恩师的指导下,胡泽民苦心钻研数载,终于以祖传秘方为基础,研创出“中医营养免疫疗法”,并创办了国内第一家研究和治疗类风湿、强直性脊柱炎的科研机构“湖南泽民类风湿研究中心”。胡泽民弃教从医,却让让更多的人领略到祖国传统

中医药文化的深邃。“教师医生却比专家还厉害”,这就是广大患者对胡泽民的肯定。

第二怪 中草药 土办法

胡泽民治病又一怪就是用纯中药、草药,不用激素和西药,而且全部用土办法煎药,一个让人看不上眼的办法就是能治好病。

第三怪 初诊一个月不收钱

胡泽民治病还一怪,凡到他开办的湖南泽民类风湿研究中心治病的病人,第一个月都不收药费,有效果你再来。但来看病的患者就是多,病人就是相信他。

(凭本报10日内有效)

湖南泽民类风湿研究中心 电话:0731-58281111 58281766
地址:湘潭市江麓广场 网址:WWW.ZMZS.COM