

全省10个市州发布霾预警信号 预防呼吸道等疾病成当“雾”之急

面对十面“霾”伏，这样为健康“突围”



扫码看视频

长沙上空，航拍镜头中灰白一片，高楼半隐在雾霾中。大半个月来，灰蒙蒙的雾霾，突袭了全省多个市州，省气象局发布霾黄色预警，各市州气象局也先后发布预警。仅10月29日，全省就有10个

市州发布了不同级别的大雾预警、霾预警信号。

雾霾预警频发，不断来袭的浓雾叠加污染，给群众出行带来安全隐患的同时，也给健康造成诸多不利影响。雾霾天气如何为健康“突围”？如何防范呼吸道疾病？10月30日，记者进行了采访了解。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 杨正强



10月30日清晨，长沙城区云雾缭绕。当天，省气象台再发大雾蓝色预警。 湖南日报全媒体记者 郭立亮 摄

什么是雾霾天气

湖南省疾控中心相关专家介绍，现在公众关注的雾霾，顾名思义就是“雾”和“霾”的组合。雾是空气中的水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中，从而降低能见度。霾也称阴霾、灰霾，是指大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。

这当中PM2.5颗粒物是构成霾的主要成分，它粒径小，比表面积大，可以负载很多重金属离子（如铅、镉、砷等）、化学物质（如多环芳烃、硫酸盐、硝酸盐、铵盐、甲醛等）以及细菌病毒等有毒有害物质。出现雾霾时，空气往往较浑浊，有时呈灰色或黄色，甚至红色。

雾霾天气有哪些危害

10月30日，记者从湖南省胸科医院等多家医院了解到，受雾霾天气影响，不少市民出现了咳嗽、多痰、胸闷、气短、咽痛、咽干等症状。

“雾霾能直接进入并粘附在人体上下呼吸道和肺叶中，对人体呼吸系统、心脑血管系统、泌尿生殖系统造成不同程度的影响，引起鼻炎、支气管炎、肺癌等病症。”湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉介绍，“对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可使病情急性发作或加重。”李升炉表示，出现雾霾天气时，气压降低，空气中可吸入颗粒物骤增，空气流动性差，有害细菌和病毒向周围扩散的速度变慢，导致空气中这些物质浓度增高，疾病传播的风险增加。

哪些人是“敏感人群”

关于雾霾天的敏感人群，雾霾对不同人群健康的影响程度不一样。一些敏感群体，如老人、孕妇、儿童以及患有心脏或肺部疾病的病人，更易受到PM2.5污染的影响。

特别是在做运动和身体活动的时候，呼吸会变得更深更急促，从而使肺部吸入更多的PM2.5。

如何防范呼吸道疾病

“雾霾天气，减少出门是自我保护最有效的办法。”李升炉指出，如果一定要出门，应按照疫情防控要求做好个人防护的前提下，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免吸入更多的化学成分。外出回家后，要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上所附带的污染残留物，以防止PM2.5对人体的危害。

同时，居家开窗通风应尽量避免早晚雾霾高峰时段，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至1小时为宜，同时还可以通过空气净化器吸附空气中的细微颗粒物来净化空气。

支招

过滤雾霾最好选择这种口罩

“面对雾霾，不少人为了赶时髦，求美观，购买了个性卡通口罩佩戴，这是不可取的。”李升炉强调，“从专业角度来讲，最好的防护口罩是N95级以上的口罩。N95是美国口罩标准，‘N’代表这种口罩可以防护非油性颗粒，‘95’代表过滤效果是95%。”

“不建议普通人长时间佩戴这种专业防护型口罩，戴半个小时就要摘下来换气，心肺功能差的老人和小孩更要慎戴N95口罩。”李升炉表示，口罩过滤悬浮颗粒的效果越高，呼吸就越费力气，长时间佩戴容易出现缺氧、胸闷等情况。因此在选择口罩时，对气候变化较为敏感的市民，最好选用12层以上的专业医用口罩，在选择时认准“药监械准字”。普通的无纺布一次性口罩只能阻挡PM4以上的颗粒，而12层的医用纱布口罩尽管对于PM2.5阻挡效果有限，但能起到一定的防护作用，还能预防呼吸道疾病。

提醒

猪血木耳不能“吸附”雾霾

“网上不时传出吃五花肉、木耳、银耳、猪血、青菜等对抗雾霾、排除毒素的观点，这是没有科学依据的。”李升炉指出，雾霾中的细微颗粒物是直接进入肺部甚至血液中，引起肺部和心血管疾病，而食物吃进去是进入消化道的，因此食物不能直接把肺里的有害物质“带出来”。

但面对雾霾，市民的饮食应尽量选择清淡易消化且富含维生素的食物，如鱼、肉、蛋、奶、黄瓜、胡萝卜、橙子、番茄、大豆等，以提高机体免疫力，同时还应多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃刺激性食物。

“市民如因雾霾天气导致呼吸道感染现象，应及时到医院就诊，切不可自行给药。”李升炉提醒道。

“世纪晚霞”近期为何频频造访长沙 专家科普：“火烧云”是这样来的

专家解读



扫码看视频

三湘都市报10月30日讯 10月下旬开始，长沙受冷空气影响，天空云系多，空气湿度大，能见度不高，总给人一种“灰调”的感觉。而每每到了傍晚，太阳落山，又能看到让人感慨“本世纪最美”的晚霞。这是为何？

“29日开始，天气放晴，傍晚出现了晚霞。晚霞的形成原理主要基于空气对光线的散射作用。根据瑞利散射定律，太阳光谱中波长较短的紫、蓝、青等颜色的光最容易散射出来，而波长较长的红、橙、黄等颜色的光透射能力很强。”长沙市气象台副台长、首席预报员陈婷表示，在晴朗的天空中，由于蓝光散射得较多，天空通常呈现蔚蓝色。

陈婷分析称，在日落前后，太阳光斜斜地到达地面，与地面的夹角很小。这时，阳光需要穿越比一天中任何时候都要厚的大气层才能到达地面。在这个过程中，波长较短的蓝、紫光甚至靛色、绿色光在穿越大气层时大部分被散射掉，而波长较长的红色、黄色、橙色光则能够穿过大气层到达地面，进入人眼，形成大家看到的晚霞。

■全媒体记者 李致远 通讯员 吴瑕

“康妮”已加强为超强台风 今日起湖南气温下降

天气连线



扫码看视频

三湘都市报10月30日讯 10月30日，据中央气象台消息，今年第21号台风“康妮”正在逐步向我国靠近中，30日起“康妮”将给台湾岛率先带来强降雨，大部分地区有大到暴雨，中部和东部有大暴雨，东北部局地特大暴雨。

湖南省气象台预计，未来一周省内大部分地区以多云天气为主，降雨较历史同期偏少。10月31日至11月1日，受地面冷空气和台风“康妮”外围环流共同影响，省内风力加大、气温下降，湘东、湘南云系增加。

“从常年来看，这个季节的秋台风多为西进或者转向两种两个。而‘康妮’这种进入台湾海峡后，转向贴着闽浙沿海北上的路径较为少见。”据中央气象台有关专家分析称，据统计，1949年以来尚无台风在10月25日以后登陆或擦过福建和浙江沿海。无论“康妮”是否二次登陆，都会导致上述地区出现明显风雨，强度同期罕见，提醒华东沿海要做好充分防台风准备。

■全媒体记者 李致远