

江苏省疾控中心昨发布防霾措施

雾霾天气 一张图教你防PM2.5

本报讯(通讯员 冯家清 记者 刘峻)昨天,江苏省疾控中心发布了防霾的5条措施,可以通过多喝水等措施,来应对持续的雾霾天气。江苏省疾病预防控制中心环境疾病(地方病)防制所副所长丁震详细介绍了这5条措施:

- 关门窗 净空气** 在雾霾天条件下,家庭应关闭门窗,等到霾散日出时再开窗换气。
- 戴口罩 少出门** 雾霾天市民应尽可能少出门,外出归来,应立即清洗面部及裸露的皮肤。同时建议,连续戴口罩的时间最好不要超过4小时,并注意每天清洗并用开水消毒,以确保卫生。
- 勤喝水 莫熬夜** 人体支气管分泌的分泌型免疫球蛋白A和肺中的粘液纤毛,它们对肺有自洁功能。喝水可以让分泌型免疫球蛋白A和粘液纤毛更加强壮,所以多喝水,再就是不要熬夜。
- 眼干涩 滴“泪液”** 如感觉眼睛刺痛、发胀、有异物感,可到医院就诊开一些滴眼液滴入眼内,缓解不适。如果症状严重,可使用有消炎作用的眼药水。
- 看老幼 及时治** 人体呼吸系统从鼻子到下呼吸道有一系列屏障,直径小于10微米的颗粒能够进入下呼吸道到达支气管和肺部,长期吸入可引起肺纤维化、慢阻肺等疾病,损害肺功能。建议儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者避免长时间、高强度的户外活动,在家关好门窗。特别提醒,有心血管疾病的患者和儿童、老年人,如果出现胸闷、心慌,一定要引起足够重视,警惕慢阻肺、冠心病等疾病的突发。一旦出现呼吸不畅等状况,应及时就医。

PM2.5对人体的影响不仅仅是呼吸道,现代快报制作了一张图表,帮你看懂它已经影响或者可能会影响人体的哪些部位,教你如何防治保健康。

鼻子
鼻炎:冬季上呼吸道感染的多发季节,加上最近的雾霾天,导致急性鼻炎患者数量急剧上升。
防护:尽量不要饮酒、抽烟,多喝水。如果鼻腔干燥,用红霉素眼药膏抹在鼻腔内,出门一定要戴口罩。

眼睛
过敏性结膜炎:空气质量差、粉尘刺激、空气湿度的变化,使得眼表微环境紊乱,诱发疾病。
防护:戴口罩也可以保护眼睛。另外,眼睛不舒服千万不要用自来水冲洗,可以用人工泪液冲洗灰尘,也可以试试中药熏蒸或者雾化治疗。

呼吸道
哮喘:雾霾天哮喘患者明显增多。
防护:房间通风要避免雾霾高峰期,尽量不要在户外锻炼。本身有呼吸系统慢性病的患者,应减少外出的时间。

皮肤
皮肤过敏:皮肤与PM2.5密切接触,很容易导致痤疮和面部皮肤过敏的发生。
防护:出门时用一点防晒隔离霜,其次是深层清洁。

肺部
慢阻肺:慢阻肺主要是人体在吸入有害颗粒物或有害物质之后产生的肺部慢性炎症,雾霾天气是导致慢阻肺在秋冬高发的重要原因之一。
防护:有慢阻肺病史的患者雾霾天尽量少出门。

心脏
冠心病:雾霾天气已经成为引发冠心病等心血管疾病的高危因素。
防护:雾霾天气严重时,应停止锻炼,平常多吃点柠檬、猕猴桃、青椒、白菜等富含维生素C和维生素E的食物。

腰部
腰椎间盘突出:雾霾天气容易引起咳嗽,咳嗽可使椎间盘内的压力增高,导致腰椎间盘突出。
防护:腰腿疼痛病人咳嗽次数频繁,要查一查呼吸系统有没有毛病。平时要做好预防,尽量避免伤风感冒。

生殖系统
影响生殖能力:今年11月15日,中国社会科学院、中国气象局联合发布2013年《气候变化绿皮书:应对气候变化报告(2013)》指出,雾霾会对人的生殖能力产生影响。
防护:虽然该说法尚有争议,提醒大家也要注意防护。

实习生 顾金娟 现代快报记者 刘峻/文 李荣荣/制图

应对雾霾

常州一公司发明停车自动熄火系统

当前雾霾天气严重,机动车尾气排放“贡献”了不小的力量。一些地方拟规定,汽车停车如果超过3分钟提倡熄火。不过,这一规定不错,却可能难在执行。近日,常州一家软件公司发明出一套停车定时自动熄火方法及系统,并向国家申报专利。

张建明是常州纤轩景信息科技公司的负责人,看到媒体报道

后,他脑子里立即冒出了一个想法,能不能设计制作一种设备,让汽车在停车等红灯超过3分钟时自动熄火?张建明立即和公司的同事们进行商议,大家认为这个想法挺好,花了一周时间就将软件设计好。张建明说,软件设计制作好,再安装到芯片上。按照他的设计,这个装置大概一张名片大小,“可以直接安装到汽车上。”

11月8日,张建明向国家知识产权局提交了发明专利申请。近日,张建明收到了国家知识产权局关于专利申请的受理通知书。张建明说,如果申请成功将向政府建议,看能否强制加装到汽车上,甚至今后新车出厂就自带该装置,“这样或许能对解决雾霾问题起到一定帮助。”

现代快报记者 刘国庆

雾霾中的一天

一家三口戴口罩出门 不骑电动车改坐公交

重霾包围下,南京这座城市和人们的生活悄然改变

嘀铃铃,胡女士枕边的手机铃声响了,还跟往常一样,7点。昨天,南京市中小学受重度雾霾影响停课。不用送孩子上学,但胡女士是一点都轻松不起来,儿子得去外公外婆家,由他们“代管”。一天就这样开始了……

实习生 顾金娟 现代快报记者 刘峻

准备把孩子送到父母家

儿子还惺忪着双眼,不愿意起床。胡女士却与往常一样,急得不行,早晨9点要准点上班打卡。前天晚上,老师停课短消息发到了胡女士手机上,儿子还在

赶作业,听到停课消息后,很高兴。胡女士犯愁了,只能向自己父母求救,让他们帮忙带孩子。当天晚上,胡女士还跑到药房买了5个口罩。

一家三口戴口罩出门

和儿子吃完早饭收拾好,已经是7点30分了。胡女士老公平常大大咧咧,也要了一个口罩上班去了。这么多年来,胡女士还是第一次看见老公戴口罩。临行前,

胡女士习惯性打开窗户,想了想,又关了起来。“家里总比外面干净点。”给儿子戴上口罩,给自己戴上口罩,胡女士不放心,又把儿子口罩往上提了提,遮住了鼻子。

不骑电动车改坐公交

“怎么不骑电动车啊。”儿子很奇怪。“雾霾天坐公交车比骑车更好。”胡女士答。街上,戴口罩的人明显多了。

把孩子送到目的地后,胡女士急忙塞给两个老人一张纸条:“按照上面的菜买。多买点萝卜,做点排骨汤,吃完饭后,给孩子

吃个梨,都是清肺的。另外一定要多喝水,没事就不要出门了。”家里两位老人其实身体状况也不太好,总是有点咳嗽。胡女士的妈妈说:“我早锻炼都不搞了,回头我自己买点梨子,煮水喝,应该有点效果。周围老邻居,不少咽喉都痒痒的。”

上班时大家都在说天气

上班后,胡女士也是心神不宁,总不能天天让小孩子耗在老人家吧。老人带孩子,基本上有求必应,儿子在家里,又是打游戏,又是看电视。快10点,老师的短信又来了。课虽然不上了,但是家庭作业仍然要布置。

胡女士的QQ群里,大家都在说天气。胡女士的朋友周小

姐,收到了单位的福利:一个3M口罩。微信朋友圈里,纷纷晒起了自己的口罩,五花八门,有的还是标准的“猪嘴口罩”。胡女士倒是好奇,也跟了个帖:“戴上这个,很安全,问题是,长时间戴,不闷吗?”很多人评论称:“闷一点,总比吸灰好。”

晚上收到接着停课的通知

到了下午,胡女士去老人那里接孩子。两位老人也是疲惫得不行,带孩子实在辛苦,老人咳嗽似乎还有点加重。到了晚上7点多钟,胡女士辅导孩子写作业

的时候,老师短信来了,第二天仍然要停课。胡女士有点担心,如果这么持续下去,调皮的儿子在父母家肯定熬不住,肯定吵着出去玩,真这样,还不如去上课呢。

相关

“准妈妈”扎堆开假条

一个口罩,解决不了所有问题,比如,大肚子的准妈妈们,就很担心了。在南京市妇幼保健院大厅,来就诊的孕妇基本都戴上了口罩,甚至很多孕妇要求吸氧气。

针对很多孕妇要求吸氧缓解空气污染,南京市妇幼保健

院市妇产科主任丁虹娟表示,暂时没有这个必要;而对于孕妇要求在雾霾天气里开假条,很多产科主任表示理解,“考虑到这样的天气确实对孕妇不利,在孕妇协调好与单位的工作关系后,我们能满足的尽量满足。”

提醒

雾霾天别让心情抑郁

PM2.5高发,不仅夺走了我们健康的权利,也悄悄将我们的美丽心情给“偷走”了。南京脑科医院抑郁症科主任姚志剑说,长时间的雾霾天气,虽然不会立即导致抑郁症患者突

然增多,但肯定会对人们的心理变化产生影响,负面情绪是少不了的。时间过长,也会间接影响抑郁症发生。不过,我们相信,只要全力应对,雾霾总会过去,蓝天一定会回来!