

健康周刊

## 这个冬天 远离“霾伏”

11月,中国社科院与中国气象局联合发布了2013年《气候变化绿皮书》,在提到雾霾天气的负面影响时,绿皮书指出雾霾会提高死亡率、使慢性病加剧、使呼吸系统及心脏系统疾病恶化,会改变肺功能及结构、改变人体的免疫结构等,甚至会影响生殖能力。那这些负面影响开始起作用时,人体常会出现哪些症状?咳嗽、胸闷、打喷嚏、过敏、长痘、眼干痒,这些症状平时也很常见,如果它们在雾霾天出现,是否就意味着你的防护措施没到位?下面有五个因雾霾而患病或加重病情的案例,读者可以参考,为自己的防护工作提个醒。

现代快报记者 张弛

# “雾霾”天气防护措施到不到位? 留意这些症状,给你提个醒

## 五大症状

### 症状1

#### 持续干咳

**案例:**王女士断断续续咳嗽了近两个月,时好时坏,其间做过一次检查,没发现问题,所以也没太在意。但上周咳嗽症状加重,甚至影响到了睡眠。她决定再去做一次检查,但这次胸片、CT仍无异常,其他项目也很正常。医生说,因为雾霾天气的增多,近些年持续咳嗽2个月的慢咳患者逐年增多,而王女士就属于这种情况。

**解析:**雾霾主要由直径小于2.5微米的细颗粒构成,这些小颗粒肉眼看不到,却能直接进入肺泡。这些污染物会形成对呼吸道的持续刺激,引发过敏、炎症反应,从而诱发咳嗽。南京明基医院呼吸内科主任汪诚介绍,天气变冷,每年这个时候一些呼吸道疾病就会进入高发季节,而雾霾的出现让情况雪上加霜。虽然目前还没有统计,究竟有多少咳嗽是雾霾所致,但毫无疑问,雾霾会诱发和加重病情。在明基医院,近期就有不少慢阻肺患者因病情加重住进了医院。

### 症状2

#### 胸闷、心慌

**案例:**朱师傅65岁,患冠心病多年,还有支气管炎。上周雾霾大,他在医生的建议下减少外出,每天只在买菜的时候出门,而且戴着口罩。但即便如此,一天早上洗完脸,他还是出现了胸闷、心慌症状。作为老病号,朱师傅知道这些症状意味着什么,赶紧就医,才避免了病情的恶化。

**解析:**冬季本来就是心脏病人的危险季节,因为气温降低后血管会收缩,很容易导致血压升高,这往往就加重了心脏的负担。有的冠心病病人,吸入冷空气后容易诱发心绞痛或心肌梗塞,而雾霾会加重这些患者的病情。南京市第一医院心内科主任医师段宝祥教授介绍,空气中的污染物增多之后,绝对含氧量会下降,人会感觉胸闷气短,这时就要增加心脏射血功能。这就意味着心脏要处于高负荷运动,原本有器质性心脏病的人,这时就会加重心脏负担。另外,呼吸道疾病容易在雾霾天加重,而这些会加重老人循环系统的负担,诱发多种心脏疾病。



### 症状3

#### 打喷嚏、流鼻涕

**案例:**打喷嚏、流鼻涕,嗓子还发痒,周女士“感冒”一周多了却不见好转。以前感冒她不会主动吃药,都是待疾病自愈。但这次,在吃了感冒药和消炎药的情况下,感冒症状还是没有好转,上周流涕症状反倒加重。最后到医院检查才发现,原来是过敏性鼻炎在作祟。

**解析:**上周,像周女士这样的患者仁品耳鼻喉医院接诊了不少,大部分人就诊前都以为自己患的是感冒。医生说,由于过

敏性鼻炎也会伴随着打喷嚏、流鼻涕等症状,与感冒的情况有些相似,常会被混淆。但过敏性鼻炎的病人往往只流鼻涕、打喷嚏,其鼻粘膜是苍白的;如果是感冒引起的鼻炎,会伴有发烧、头疼以及其他病毒感染的症状,病人的鼻粘膜是充血、水肿的。对于出现打喷嚏、流鼻涕等症状的患者,可以先按照感冒处理,吃一些治疗感冒的药物。但如果两周后症状还不见好转,那么就应该警惕是否是过敏性鼻炎了。

### 症状4

#### 眼睛奇痒、流泪

**案例:**除了有300多度近视,朱女士的眼睛一直很好,但自上周开始,她出现了眼睛干痒、容易流泪的情况。刚开始,朱女士以为是干眼症,但滴了两天眼药水后症状并没有好转。发展到后来,双眼奇痒无比,眼睑皮肤红肿,眼角的分泌物也多了起来,等到就医时,球结膜已布满血丝。经过检查,朱女士被确诊为过敏性结膜炎,医生说,病人平时就有轻度的干眼症,加上这几天雾霾较重,所以患病。

**解析:**雾霾中含有许多细小颗粒和未知的化学物质,这些可能会引起眼部的过敏反应。南京爱尔眼科医院的专家提醒,雾霾天气外出归来后,要及时洗手,不要用手揉眼睛。如果眼睛出现不适,千万不要用自来水冲洗,可以用人工泪液冲洗。另外,雾霾天,最好不要戴隐形眼镜,一是隐形眼镜久戴会造成角膜缺氧,二是镜片在眼角膜上滑动,会将空气中的异物带入到镜片与眼球之间,引起眼睛不适。

### 症状5

#### 皮肤过敏、长痘

**案例:**为了隔离脏空气对皮肤的伤害,徐女士一直有使用隔离霜的习惯,而且品牌很固定。但今年,虽然还是用同一品牌,却出现了严重的过敏反应,甚至还长出了痘痘。到医院检查,医生说,出现这些症状一是跟卸妆不彻底有关,二是受脏空气的影响。

**解析:**皮肤和其他器官一

样,也是需要呼吸的,雾霾天气悬浮颗粒物多,难免会堵塞毛孔加重痤疮或导致面部皮肤过敏发生。要防护,除了正确使用隔离霜外,还要学会洗脸。洗脸最好用温水,因为冷水会使毛孔收缩,无法洗净堆积于面部的大量皮脂、尘埃及化妆品残留物等。在洗脸的同时要记得清理鼻腔。

## 特别提醒

### 口罩要戴严实了,记得每4小时换一个

如何选择口罩?这是市民近期最关心的问题之一。媒体也就不同材质的口罩做过对比,最后N95、N99类口罩胜出。东南大学附属中大医院呼吸科主任林勇提醒,非典和禽流感时期佩戴的就是N95口罩,它的防霾效果比一般口罩要理想,但记住一定要勤更换——最好每4小时换一个,因为此时口罩上已经吸满了有害颗粒物,再不更换就会被人体吸入,不仅起不到防尘防霾效果,还适得其反。另外,林勇还特别指出,很多人都不清楚口罩

的正确佩戴方式,以为盖住口鼻就不用担心了。其实,戴口罩的关键是紧密贴合面部,不要露出空隙。因为灰尘或雾霾是来自四面八方的,一旦露了缝,它们就会钻进来,那样就起不到防护的作用了。口罩的正确佩戴方法,以医用口罩为例,最上面有一条横着的可以弯曲的金属条,绳子挂上耳朵后最好用手指按压金属条,使口罩紧贴鼻翼两侧和脸颊,再用手拉扯口罩下面使之与下巴贴合。

通讯员 钱钰玲

## 空气净化

### 净化室内空气,这些植物可以帮忙

根据净化室内空气的能力强弱,江苏省中科院植物研究所高工李梅给部分植物排了“座次”:

**第一名,吊兰:**一盆吊兰在8至10平方米的房间内就相当于一个空气净化器,它可在24小时内,杀死房间里80%的有害物质,吸收掉86%的甲醛;能将火炉、电器、塑料制品散发的一氧化碳、过氧化氮吸收殆尽。

**第二名,虎尾兰(包括一叶兰等叶片硕大的观叶植物):**一盆虎尾兰可吸收10平方米左右房间内80%以上的多种有害气体,两盆虎尾兰基本上可使一般居室内空气完全净化。虎尾兰白天还可以释放

出大量氧气。

**第三名,芦荟:**花谚说,“吊兰芦荟是强手,甲醛吓得躲着走。”在24小时照明的条件下,可以消灭1立方米空气中所含的90%的甲醛。

**第四名,常春藤:**一盆常春藤能消灭8至10平方米房间内90%的苯,能对付从室外带回来的细菌和其他有害物质,甚至可以吸纳连吸尘器都难以吸到的灰尘。

**第五名,龙舌兰:**在10平方米左右的房间内,可消灭70%的苯、50%的甲醛和24%的三氯乙烯。

**第六名,月季:**能较多地吸收氯化氢、硫化氢、苯酚、乙醚等有害气体。



## 中医按摩

### 掌根按压中腕穴帮你化浊气

十面“霾”伏,空气质量之差也影响了人们的心情,除了家居食疗外,我们还可以做哪些努力?江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳教授建议,首先可以调节情绪、饮食清淡。由于雾天日照少、光线弱、气压低,有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。建议保持科学的生活规律,避免过度劳累,多喝水,注意饮食清淡,少食刺激性食物,多吃些豆腐、牛奶等

食品。  
其次可以在自家阳台、露台、室内多种植绿植,比如绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物,这些植物叶片较大,吸附能力相对较强。史锁芳特别提出,人与天地相参,在平时保健按摩的基础上,可兼化浊气。我们常用的穴位就是中腕穴。可以将掌根置于此穴位,稍用力按下,轻轻揉动5—10分钟,可促进脾胃化浊气。(更多远离“霾伏”的报道详见B11版)