

十面“霾”伏下的“健康保卫战”

专家提醒,出现重污染天气时要做好个人防护

□本报记者 马晓非

冬季容易出现重污染天气

污染天气是指在无风、逆温和高湿等不利气象条件下,污染物在空气中堆积导致的空气污染现象。重污染天气一般是指空气质量指数大于200,即环境空气质量达到重度及以上污染程度的空气污染现象。人们常说的雾霾天气,就是以PM2.5为首要污染物的重污染天气。

冬季是重污染天气的高发期,一方面是由于污染物的排放增加,另一方面是气象条件转换的原因。冬季,太阳辐射明显减弱,导致垂直扩散条件和大气通透性转差,污染物易出现累积。尤其是进入采暖季后,污染物排放量增大,更加容易出现重污染天气。

“PM2.5是直径小于或等于2.5微米的所有颗粒物的总称,其直径约为头发丝的1/20。”段天林对记者说,PM2.5可以在大气中停留较长时间,不容易去除,且能吸附多种有害物质,容易被吸入呼吸道深处,危害人体健康。

PM2.5主要来源于工业排放、燃煤排放、机动车尾气、垃圾焚烧、农村秸秆燃烧、建筑施工和道路扬尘。另外,露天烧烤、食物烹饪以及森林火灾、火山喷发等也会造成空气中PM2.5积聚。除了室外空气污染外,室内吸烟、食物烹饪等也可使室内PM2.5浓度升高。

“以PM2.5为首要污染物的重污染天气对人体健康的危害主要包括急性和慢性两种。”段天林说,急性危害主要表现为短时间内吸入污染物引起的咳嗽、咽喉痛、眼部刺激等,还包括导致支气管哮喘、慢阻肺、心脑血管疾病等

进入冬季,一旦冷空气“乏力”,产生不利于污染物扩散的气象条件,就容易出现重污染天气。其中,PM2.5是重污染天气的主要污染物之一,以PM2.5为首要污染物的重污染天气俗称“雾霾天气”,相对比较常见。重污染天气与人们的健康密切相关,地方政府将在可能出现重污染天气时发布预警信息。

“为了守护自身健康,要关注重污染天气预警信息,出现重污染天气时,一定要做好个人防护,儿童、孕妇、老年人、呼吸系统疾病患者、心脑血管疾病患者等尤其需要注意。”11月28日,许昌市中心医院呼吸危重症科主任段天林建议,要减少户外活动,必须外出时佩戴合格的口罩,在家里可以使用空气净化器。如果出现呼吸系统疾病症状或病情加重,要及时到医院就诊。

慢性疾病的急性发作或病情加重。

慢性危害主要表现为对呼吸系统和心脑血管系统的影响。世界卫生组织研究表明,长期持续的重污染天气可提高哮喘、支气管炎、慢阻肺、肺癌等呼吸系统疾病及高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发病率和死亡风险,还会影响人的情绪。

减少户外活动,及时关闭门窗

“出现重污染天气时,应减少户外活动,儿童、孕妇、老年人、呼吸系统疾病患者、心脑血管疾病患者应尽量避免户外活动。”段天林建议。

很多人喜欢晨练,但在出现重污染天气时这样做是不可取的,因为早晨往往是一天中雾霾比较严重的时候,如果空气质量差,会吸入更多有害物质,提高患呼吸系统疾病的风险。对于哮喘和慢阻肺患者来说,此时晨练可能会加重喘息症状或诱发其他疾病。

在减少户外活动的同时,还应及时关闭门窗,以降低空气污染物从室外渗透到室内,降低室内PM2.5的浓度。同时,不要在室内吸烟,避免烹炸等可能加剧室内空气污染的行为。如果要开窗通风,应尽量避开污染高峰时段,每天开窗通风1到2次,每次10到20分钟。

必须外出时,应佩戴合格

的口罩,并在外出回来后及时清洗面部和裸露的皮肤。

正确选择和佩戴口罩

“正确选择和佩戴口罩,可以减轻PM2.5对人体健康的影响。外出时,建议优先选用标有GB/T 32610-2016标准的口罩。”段天林告诉记者,“符合标准的口罩防护性能良好,可以有效滤除或阻隔PM2.5,大幅度降低有害物质的吸入。”

市场上的口罩主要分工业用、医用和民用,民用口罩没有防护等级的相关标准。标有GB/T 32610-2016标准的口罩能很好地防护PM2.5;医用外科口罩、普通医用口罩、棉质或纱质口罩对PM2.5的过滤效率低,只能起到一定的阻隔作用,防护效果不佳;活性炭口罩主要用于防异味,不能防颗粒物。

要通过正规渠道购买口罩,注意产品外包装上的标识、标注是否清晰,是否包括生产商名称和地址、规格型号、相关标准认证、防护效果级别、执行标准编号、产品使用说明、生产日期、推荐使用时间等基本信息,并检查外观是否有污渍、变形等。

段天林建议,要严格按照使用说明佩戴和更换口罩。佩戴时,必须完全罩住鼻、口及下巴,确保口罩与面部紧密贴合,不漏气。同时,注意口罩的清洁,一次性口罩用过要及时扔掉,可以反复使用

的口罩要晾干,放入干净的袋内收藏,定期更换。

科学使用空气净化器

对于呼吸系统比较脆弱等不适宜佩戴口罩的人群来说,最好的方法是少出门,购买质量比较好的空气净化器,使自己周围的环境更为洁净。

出现重污染天气时,待在室内,关闭门窗,使用空气净化设备有利于降低室内PM2.5的浓度。空气净化器是常见的空气净化设备。条件允许的情况下,尤其是在人群聚集的场所,可以安装带有高效过滤器的新风机。

段天林表示,选购空气净化器时,要注意选择符合国家标准(GB/T 18801-2015《空气净化器》)的空气净化器,主要参考指标为洁净空气量(CADR)和累积净化量(CCM)。净化器的适用面积可以用颗粒物CADR值乘以0.1来估算,比如,颗粒物CADR为300立方米/小时的空气净化器,适用面积约为30平方米。CCM值反映了净化部件的使用寿命,CCM数值越大,净化部件的更换或清洗周期越长。

使用空气净化器时,房间应尽量密闭,净化器周边不要遮挡,以免影响进出风。应先开启最高档位快速净化空气,然后使用静音档维持净化效果。另外,使用净化器时,也要适时开窗通风,净化部件应根据使用说明定期更换或清洗。

坐上“椅子”转一转就能治疗眩晕

本报记者 马晓非 文/图



患者在接受治疗

“不晕了,真的不晕了。这也太神奇了。”11月29日,在许昌市人民医院门诊楼7楼眩晕诊疗室,65岁的赵先生激动地说。

赵先生因经常感觉天旋地转到许昌市人民医院神经内科一病区就诊,被诊断为耳石症,该科主任陈铁虎决定采用全自动SRM-IV型前庭功能诊断治疗系统对其进行治疗。赵先生坐在该系统的转椅上,戴上眼罩,系好安全带,医生通过电脑操作转椅翻转。10多分钟后,治疗结束,赵先生眩晕症状明显缓解。

坐在“椅子”上转一转就能治病?这并非不可能。许昌市人民医院神经内科一病区自2015年引进全自动SRM-IV型前庭功能诊断治疗系统以来,平均每年为1500名眩晕患者解除病痛。

眩晕是一种常见症状,在老年人中尤为常见。治疗眩晕,关键在于找对病因。眩晕可以分为耳源性眩晕、中枢性眩晕、眼源性眩晕3大类,其中耳源性眩晕占70%左右。良性阵发性位置性眩晕(耳石症)是耳源性眩晕的一种,也是临床上最为常见的眩晕。

“全自动SRM-IV型前庭功能诊断治疗系统是用于良性阵发性位置性眩晕(耳石症)诊断和复位治疗的设备,可以诊断出引起眩晕的原因。”陈铁虎对记者说,

“如果是耳石症引起的眩晕,可以通过复位治疗让耳石回到正常位置,从而缓解症状。如果不是耳石症引起的眩晕,可以通过眼震电图检查找准原因,从而进行对症治疗。”

正常情况下,耳石附着于耳石膜上。当一些致病因素导致耳石脱离时,脱落的耳石就会随着体位的变化刺激半规管毛细胞,导致人体发生眩晕。这种眩晕主要表现为天旋地转,持续时间较短,一般不超过1分钟,可周期性加重或缓解。

采用全自动SRM-IV型前庭功能诊断治疗系统进行治疗时,将患者和转椅固定为一体,通过红外影像眼震电图检查将细微的眼震记录下来,从而精确地对脱落的耳石进行定位,并根据病变部位使耳石沿着半规管的环形方向旋转移动、自然复位。

该系统操作更精准,全程实时动态检测,可以实现360°滚转复位,诊断和治疗更加准确、安全、有效,有效弥补了手法复位的缺陷。复位时,患者可全身整体移动,避免了对颈部和腰部的刺激。经过1到2次复位治疗,大部分患者症状都能缓解。

“该系统的适用范围非常广泛,只要患者没有严重的心脑血管疾病、能够耐受治疗过程中的翻转即可,在年龄方面没有绝对的限制。我们曾成功为一名96岁的老年人进行治疗。”陈铁虎对记者说。

除了耳石症之外,全自动SRM-IV型前庭功能诊断治疗系统对“晕动症”(即晕车症、晕船症、晕机症以及由于各种原因引起的摇摆、颠簸、加速运动等所导致疾病的统称)也有很好的治疗效果。

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼



5G⁺看移动 未来无限可能

·智享套餐 ·多彩业务 ·专属权益 ·尊享服务



www.10086.cn

热线 短信 10086

服务监督 10080