

雾霾天, 我们该如何保护自己

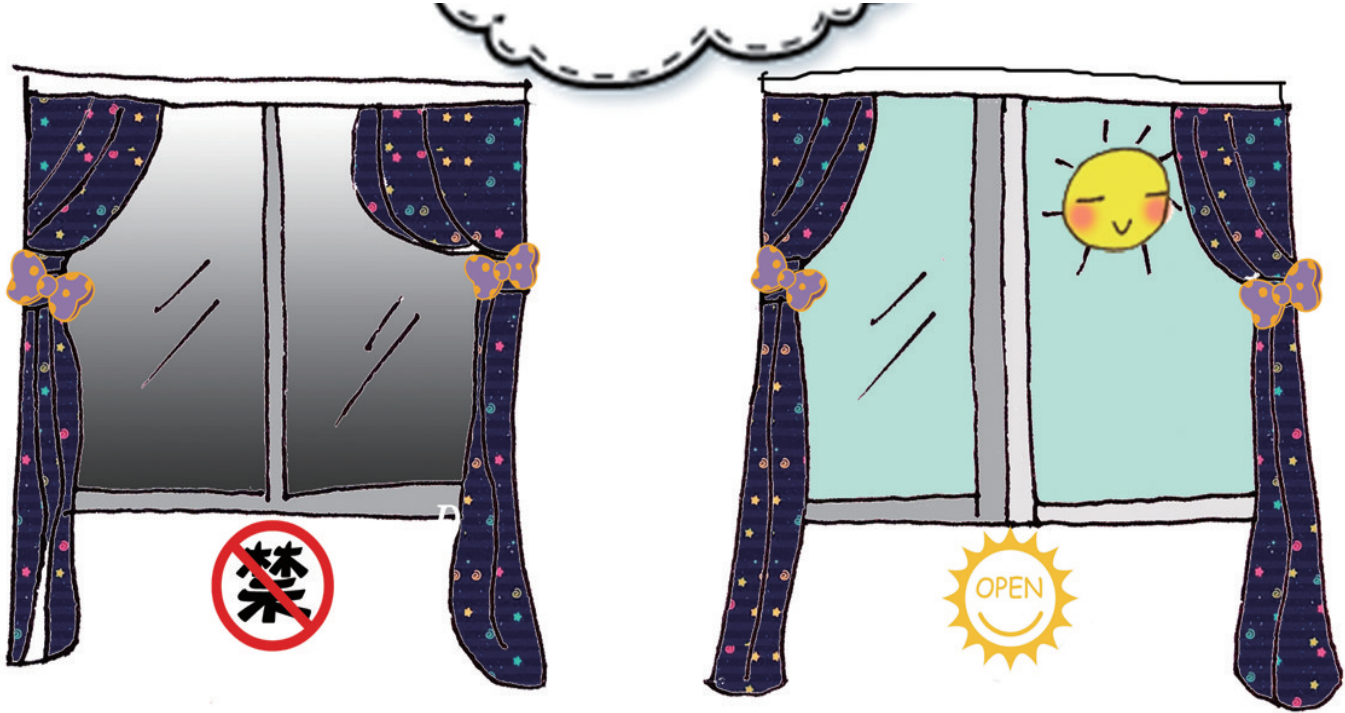
中医院医生: 饮食起居有妙方

2013年12月6日至8日我市出现大面积雾霾天气,导致近段时间我市各大医院心脑血管和呼吸系统疾病的病人暴增,大家谈PM2.5色变。

在市区上班的陈女士对于雾霾了解不多,感觉就是雾而已,没什么大不了。然而一次感冒后,陈女士发现,嗓子一直很难受,起初以为是感冒后遗症,然而一个月后变本加厉,还经常性发烧,上医院检查才知道原来是雾霾天加重了呼吸道感染。

近段时间,像陈女士这样的病例在我市各大医院数不胜数,不少市民疑惑:雾霾天气对健康杀伤力有多大?它会致癌吗?面对雾霾天气,我们又该如何做好自我防护?

为此,记者特地采访了温州市名中医、市中医院医生郑润杰。



雾霾天气少开窗

雾霾是什么?

据了解,雾和霾从气象角度来讲是两种不同的天气现象:雾是指大气中因悬浮的水汽凝结、能见度低于1公里时的天气现象;而灰霾的形成主要是空气中悬浮的大量微粒和气象条件共同作用的结果。

这些大量浮游在空中的极微细的尘粒或烟粒,会给我们的呼吸系统造成意想不到的危害,如不做好防护,极易造成哮喘复发,包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等等。郑润杰为雾霾天气的防范措施与养生保健提出几大观点。

雾霾杀伤力多大?

雾霾的具体的危害,郑润杰列出了以下详细的清单:

- 1.雾霾中的霾通常是2.5微米以下颗粒,被称为可入肺颗粒物,人体的生理结构对它们没有任何过滤、阻拦的能力。一旦被人从呼吸道吸入,就会沉积于人的肺泡,沉积肺泡的烟尘被溶解后进入血液,容易造成血液中毒。
- 2.未被溶解的部分被细胞吸收容易破坏细胞造成尘肺。
- 3.霾中所含有的其他有害物质如二氧化硫主要是刺激人的呼吸道,对人的危害更大。
- 4.雾霾严重时,其内的污染物杂质可使人的中枢神经发生病变,引起肺水肿或慢性气管炎,特别是当人们吸入肺部,严重时可导致肺气肿及肺癌等症。
- 5.霾中的化学烟雾,当浓度达到某一界限后,就会对人的眼睛、呼吸道产生危害。霾中的一氧化碳,当其浓度为900PPm时,人接触1小时就会感到头痛、眼睛呆滞;当浓度达到1200PPm时,人接触1小时就会神经麻痹,有生命危险。霾中的碳氧化物,对人的眼、鼻和呼吸道有强烈的刺激作用,在一定条件下,将对肝、胃和心血管系统的功能产生破坏作用。
- 6.雾霾天还会影响人的情绪,因为整天天气都处于阴霾沉沉,太阳昏黄阴暗,人体中的松果体会分泌出较多的松果体素,使得甲状腺素、肾上腺素的浓度相对降低。甲状腺素、肾上腺素等是唤起细胞工作的激素,一旦减少,细胞就会偷懒,变得极不活跃,人也就会显得无精打采。

有没有抗雾霾的妙招?

很多市民提问,雾霾天气,室内的空气肯定也不新鲜,在起居方面有哪些好的办法可以减轻雾霾天气对健康的影响呢?

针对以上问题,郑润杰给出了以下雾霾天气自我防护的几个建议:

居家:雾霾天气少开窗
雾霾天气不主张早晚开窗通风,应紧闭门窗,减少外界空气进入室内,等到雾霾散去,太阳出来紫外线强的时候再开窗换气。

出行:加强防护
早晚气温较低,雾霾空气下沉,尽量避免出行,如果外出可以戴上口罩,口罩以医用棉口罩为好。外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。

饮食:清淡饮食 适宜茶饮
选择易消化且富含维生素的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,如梨、豆腐、白菜、高丽菜、花椰菜、山药、茯苓、白芝麻、白芍、白萝卜等。白色食品在中医理论中都是护肺佳品,不仅可补充各种维生素,还能起到润肺除燥、祛痰止咳作用。少吃刺激性食物,多喝水,促进支气管纤毛细胞运动,清除呼吸道病菌和灰尘。喝桔梗茶、罗汉果茶,这些药茶可以防治吸入污浊空气引起的咽部痒疼疼痛,有生津化痰润肺的功效,午后喝效果更好。因为清晨的雾霾空气最差,人在上午吸入的灰尘杂质比较多,午后喝能及时清肺。

起居:规律作息,避免熬夜
避免熬夜,注意休息。熬夜会导致体内氧自由基产生过多,免疫力下降。中医认为熬夜会导致心肾不交、阴虚阳亢。所以雾霾天气熬夜更容易患相关系统疾病。根据人体生物钟的规律,建议每晚11时前入睡。室内锻炼,增强体质,提高身体抵抗雾霾相关疾病的能力。

护肤:深层清洁
使用隔离霜,避免皮肤接触和吸收空气中的悬浮颗粒。人体表面的皮肤直接与外界空气接触,很容易受到雾霾天气的伤害。所以自我保护的首要措施就是深层清洁肌肤表层,清洁毛孔。

疾病:重在预防
雾霾天气易引发多种疾病,尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人和儿童,更应加强防护,雾天不出门,更不宜晨练晚练。因吸烟与空气污染可协同致癌,因此应禁止和控制吸烟。霾天气紫外线低,儿童容易缺钙导致佝偻病,需注意合理适量补充维生素D和钙剂。

【相关链接】

3种护肺方子适合不同人群

郑润杰建议,雾霾天市民可以用中医方法益肺、护肺。

针对三类人有3种不同的护肺方子:

气虚的人多表现为易出汗、反复感冒,这类人应该泡点益气的西洋参、黄芪饮片,代茶饮;肺热的人多表现为大便干燥、口咽干,要用一些清肺的,比如麦冬、芦根,日常饮食可以多吃梨、莲藕,多喝蜂蜜水;阳虚偏寒的肺气虚患者多表现为怕冷,经常感到后背发凉,伴有慢性咳嗽,可以用一些紫菀、款冬花等,饮食上可以多吃生姜。

郑医生说,咳嗽是雾霾造成的一大典型症状,本身是一个保护性的生理行为,目的是把呼吸道内的异物排出,但超过一定程度就属于病理性咳嗽了,尤其是咳嗽伴有痰的,需要化痰止咳。咳嗽比较严重的,可选用黛蛤散、海蛤壳等。

对于小儿咳嗽,雾化吸入很重要。家长可以在给孩子做雾化吸入治疗的同时,拍拍孩子的背,帮助排痰。

(记者 陈艳)

