

雾霾天,疾病“蠢蠢欲动”

如何有效防护,专家给你支几招

本报记者 李思璇

一到雾霾天气,不少人的鼻腔、喉咙等呼吸道部位就会有不适感,因呼吸道疾病前往医院就诊的患者也明显增多。雾霾除了对人体呼吸道有不利影响以外,还能引起其他的疾病。医生提醒,雾霾天气,外出一定要做好防护工作。

雾霾天气,会引发多种疾病

记者从邵逸夫医院各个科室了解到,雾霾容易引发咽炎,咽炎是咽部粘膜,粘膜下组织的一种炎症。雾霾天气空气污染较重,如果是外出活动很容易引发慢性咽炎,尤其是一些跑步等运动量大的活动。

过敏性鼻炎的患者也多了起来。除了受冷空气刺激影响,空气污染、雾霾严重,也是过敏性鼻炎发作的一个加重刺激因素。鼻腔会吸入大量的粉尘、颗粒、污染物,这些物质会刺激并破坏鼻腔粘膜,使鼻腔变得干燥,降低鼻腔粘膜的防御能力,诱发鼻炎、鼻窦炎、鼻黏膜炎等鼻腔疾病。

雾霾天气损害最大的就是呼吸系统,雾

霾中的二氧化硫、氮氧化物一旦被吸入人体,它会随着气道进入肺泡,损伤肺部,阻碍肺部之间正常的气体交换,导致人体出现哮喘、肺癌等。

雾霾天气还容易导致血压升高,从而诱发心脑血管疾病急性发作。

此外,雾霾会导致结膜炎,雾霾中含有大量的硫化物和酸性物质等,这些都会刺激眼表,出现干痒有异物感、睁眼困难。雾霾天戴美瞳和隐形眼镜更是雪上加霜,它们就像是颗粒物的“吸尘器”,会吸附雾霾中细菌病毒,导致眼睛过敏或感染红肿,造成眼部干痒等不适,磨损角膜,增加感染风险。

如何防护,几点措施看过来

那么,雾霾天我们该如何进行防护呢?

记者咨询了邵逸夫医院下沙院区的专家处,给大家总结几点防护措施。

首先,保持平常心。过度恐慌,反而给自己增加压力,不利于身体健康。

其次,出门尽量戴口罩。现在说的KN90、N95口罩,其实是针对PM2.5的,两个都属于医用的防护口罩,能起到一定的防尘作用。口罩注意换洗,否则易产生二次污染。

第三,别戴隐形眼镜。隐形眼镜易使眼角膜缺氧,而在雾霾天气里,因为气压低,会使

角膜缺氧加重,眼干眼涩不舒服。空气中的微小污染物会刺激眼睛,导致眼部过敏或感染。

第四,减少户外运动。对于雾霾严重的天气,尽量多待在室内好点。关于室内环境的改善,可以利用空气净化器、加湿器等,尤其是小孩和老年朋友,还是多在家,减少雾霾天气的户外运动为好。办公室或者家里可以种养一些能净化空气的植物,比如芦荟、吊兰等。

另外,饮食方面要注意饮食清淡。清淡为好,多喝水。多吃些豆腐、牛奶等食品,可以补充一些维生素D。

多亏巡防队员帮忙 不翼而飞的手机失而复得

丢手机是一件让人相当头疼的事情。暂且不说手机本身的价值,里面的资料和信息若遗失、泄漏,往往会带来不少麻烦。

上周,下沙社区居民俞先生弄丢了才用了两三个月的手机。幸运的是,在社区巡防队员的帮助下,他的手机不到半小时就失而复得。

当时是晚上七点半左右,俞先生在小区附近的彩票店里买彩票。彩票店很大,足足有两个店面,但里面人挺多的。买好几张彩票后,他正打算掏出手机使用支付宝付款,但几分钟前还握在手里的手机已经不见了。他摸遍全身的口袋,在自己所站立的周边找了一圈,都没见到手机的影子。

“店里人蛮多的,我怀疑手机被人偷走了,就走出门去找警察。”俞先生说,就在旁边的一家小店门口,他遇见了几名巡防队员。

陈必毅,是当时正在商铺开展检查的巡防队员之一。听完俞先生的讲述后,他立即去帮忙找手机。

陈必毅用自己的手机拨打俞先生的电话,发现手机还处于开机状态。于是,他连忙给俞先生的手机发了条短信,意思是请拾到者交到警务室或拨打警务室电话。

在彩票店里,陈必毅查看了监控。遗憾的是,录像中并没有出现有人偷手机的画面。“彩票店只有一个店面有监控。从画面来看,7点26分的时候,他手里还拿着手机,但接下来的画面就是他找手机了。”陈必毅说,他决定试一试,一边给俞先生手机打电话一边寻找。

终于,在店内厕所附近的一个废弃柜子上,他们找到了丢失的手机。陈必毅说,手机像是被人放在这里的,因为还被一块木板遮盖着。

“我没有走到里面去,手机怎么会在这里呢?”俞先生猜测,估计是有人“顺手牵羊”把手机偷走了,但又没来得及离开。“真的要谢谢这名巡防队员的帮忙。要是再晚一些,人家带着手机离开了,再想要回来就难了。”俞先生说。

本报记者 蔡杨洋 通讯员 周芳芳



秋冬交替之际 早睡早起可以养神

从上周开始,下沙就迎来阵阵冷空气,气温骤降下,所以应该格外注意身体健康。那么秋冬时节,在衣食住行上有哪些是需要注意的呢?

早睡早起以养神

秋冬养生强调“无扰乎阳,早睡早起,必待日光”,也就是要保证充足的睡眠,适当早睡早起,使得第二天精力充沛。上班族“晚起”可能很困难,但可尽量早睡、不熬夜,清晨寒冷刺激会引起血压明显升高,易诱发心梗、脑溢血等疾病的发生,因此提醒老年人最好在太阳出来之后再晨练。

起居养生重防寒

秋冬后气温下降变化明显,晴朗无风时,常是暖意融融。一旦遇到强冷空气南下,一天降温可接近8~10℃。人一旦受寒,就会损伤阳气,出现疾病复发、加重等现象。因此要注意防寒保暖,及时添加衣服。对于老人、儿童最好在立冬之后穿一件贴身棉背心;同时做好足部保暖工作,每晚睡前用温水泡脚,既能消除疲劳,又能御寒防冻,促进睡眠。

增强免疫防疾病

秋冬季节气候干燥,早晚温差较大,加之立冬后易有霜雾,特别是大城市,大气中积累的水汽和污染微粒结合凝结后,形成浓雾,常会引起呼吸道疾病的传播,因此,要积极做好预防工作,天天坚持冷水洗脸可提高皮肤、粘膜的耐寒能力,不易伤风感冒;在公共场所最好戴口罩以防交叉感染;高危人群应接种疫苗。

饮食养生应适宜

食补为抵御冬天的严寒补充元气。立冬饮食养生以增加热量为主,可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物食物。但立冬进补不宜过于燥热,应以清补甘温之味和甘润生津之品,如乌骨鸡、鸭、核桃、银耳蜂蜜、藕等。深秋季节气候干燥,宜多喝水,建议把进补的物品制成汤水服用。如虫草炖老鸭、萝卜排骨汤、花生红枣粥等。此外,要多吃新鲜蔬菜和水果。

本报记者 胡师睿