

热点追踪

雾霾散去健康影响还在

◆本报记者李军

针对此轮严重雾霾天气,北京首次启动空气重污染红色预警,北京市卫计委也同时启动空气重污染卫生应急预案,采取多项措施,积极应对重雾霾天对公众健康可能带来的危害。

如今预警解除,雾霾散去,对公众的健康影响是否也随之而去?红色预警期间,北京市卫生部门对疾病的监测分析情况如何?采取了哪些应对措施?记者就此进行了调查采访。

雾霾致呼吸科门诊量增加,未来一周仍可能继续上升

京津冀等地新一轮重雾霾天渐渐过去,但各大医院呼吸道不适等症状的患者人数仍居高不下。记者从北京部分医院了解到,呼吸科门诊量从上周开始出现上升趋势。北京朝阳医院、中日友好医院、北京儿童医院、首都儿科研究所的呼吸科基本上都是人满为患状态。北京朝阳医院呼吸科的门诊量连续一周,每天就诊人数都超过500人次。

“由于我们医院平时就诊人数就多,基本上天天满号,这几天和平时相比,就诊人数上没有什么特别变化。”解放军总医院呼吸科的一位医生告诉记者,但病人类别上有一些变化,上呼吸道感染、咽部及鼻部不适症状患者较以前增多,特别是咳嗽、咽痛、鼻塞为主诉的患者增多。

那么,这是否是因为雾霾造成的呢?这位医生解释说,这些疾病患者的增多跟季节性有关系,每年这个季节都会有类似变化。但雾霾严重肯定也与此相关联。在就诊人群方面,除了老人、孩子等易感人群外,年轻人就诊数量也在增多。

任黄辉绪告诉记者,从最近几天门诊情况看,主要有3类疾病患者增多:一是呼吸道疾病患者,二是心脑血管疾病患者,三是皮炎等皮肤过敏患者。

据黄辉绪介绍,由于雾霾天气中PM_{2.5}浓度很高,且直径很小,极易直入肺部,并会携带细菌和病毒进入呼吸系统,一旦人体抵抗力下降,就对人体健康造成影响,引起上皮细胞一系列的炎症。

黄辉绪说,除了会增加与过敏相关的疾病外,还会增加呼吸道感染的风险,以及加重心脑血管病人的症状。除了咳嗽加重、打喷嚏、流鼻涕外,严重者甚至会出现肺部感染。

在采访中,部分呼吸科医生还表示,根据以往经验,门诊量未来一周还会上升,因为雾霾中有有害物质造成的呼吸道不适等病症从积累到致病,还需要一个过程。

另外,根据预报,未来周末两天京津冀等地区可能还有轻度到中度霾,甚至达到中、重度污染水平。专家提醒说,目前正处于流感高发期,建议有基础病的敏感人群少到人多拥挤、空气污浊的场所,并注意个人卫生,勤洗手。



专家建议

北京市红十字和平医院门诊部主任黄辉绪提醒,雾霾天要注意做好健康防护,采取合理措施,减少雾霾天气对健康的影响。

1、尽量避免外出,减少暴露在高浓度雾霾的时间,尤其是老年人、孕妇、婴幼儿以及患有呼吸道及心脑血管疾病等慢性基础病的患者。出现较明显的呼吸道症状或心血管疾病加重时,应及时就医。

2、对于必须外出的上班族,要佩戴

专业的防雾霾口罩,减少PM_{2.5}的吸入。

3、出现雾霾天气时不要锻炼身体,避免在公共场所滞留时间过长。回家后及时洗鼻、洗脸、冲澡,以减少污染物、细菌和病毒通过鼻子和皮肤入侵人体。

4、饮食要清淡,尽量少食辛辣食物,适当多喝水、喝牛奶,多吃新鲜蔬菜水果,起到排毒、润肺、除燥等作用。

5、不要相信抗霾保健品,现在市场上有很多自称防雾霾的保健食品,都是假的,公众千万不要被忽悠。

健康提示

雾霾引起眼疾 切勿滥用眼药水

除了大家熟知的呼吸道疾病外,雾霾还会对眼睛造成伤害。雾霾天里,粉尘、颗粒物等物质浓度过高,也会对眼睛造成伤害。

眼科专家魏戈宏表示,在重度污染的空气中,一部分可吸入颗粒物也能够进入眼睛,导致眼睛干痒、异物感等不适。雾霾越严重,空气中颗粒物越多,对眼睛的影响就越大,可引起角膜炎或结膜炎。对于本身患有干眼症、结膜炎等基础眼病的患者,还可能加重已有症状。

对于雾霾引起的眼部疾病,部分人可能会使用眼药水来缓解症状。对此,魏戈宏说,这是不可取的。由于污染颗粒物成分复杂,乱用眼药水可能会耽误甚至加重病情,起到完全相反的作用。

当发现眼睛不适时,可以先用清水清洁眼睛,多闭目休息,切不可自行滴用各种眼药水。

专家提醒,雾霾严重的时候,要尽量减少外出,减少污染物接触眼球,如必须要外出,建议配戴防护眼镜。特别需要提醒爱美的女生们,雾霾严重时尽量不要佩戴隐形眼镜、美瞳以及瞳孔放大片等。

专家解释说,眼睛本身非常脆弱,很容易招致感染,隐形眼镜表面带有电荷,雾霾中的颗粒物等,容易吸附在隐形眼镜的前表面,而颗粒物上携带的硫酸、硝酸等物质会通过眨眼等方式,进入眼角膜和眼睛,刺激结膜,引起结膜充血红肿,眼睛局部抵抗力降低,进而引发病毒和细菌感染,严重时会导致结膜炎。

小知识

雾霾天戴口罩注意4事项

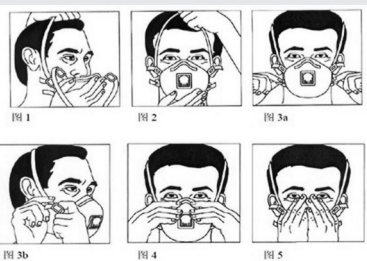
1、如何选择合适的口罩?

目前市场上销售的普通口罩及一次性无纺布口罩无法阻挡雾霾、细菌、病毒等,建议选择标有KN95或N95(在标准规定的测试条件下,过滤非油性颗粒物最低效率为95%的口罩)、FFP2(最低过滤效率94%)及其以上标准口罩。在选择口罩时,除了防护功能,还要结合使用者脸型 and 舒适性等因素进行综合考虑,以确保有效防护。

2、如何正确佩戴口罩?

佩戴口罩前以及摘下口罩前后都必须洗手;口罩有颜色的一面向外,有金属片的一边向上;系紧固定口罩的绳子,或把口罩的橡皮筋绕在耳朵上,使口罩紧贴面部;口罩应完全覆盖口鼻和下巴;把口罩上的金属片沿鼻梁两侧按紧,使口罩紧贴面部。佩戴口罩时,避免触摸口罩;若必须触摸口罩,在触摸前后都要彻底洗手。

口罩每次佩戴后,必须进行佩戴



气密性检查。双手捂住口罩呼气,若感觉到气体从鼻夹处漏出,应重新调整鼻夹,若感觉到气体从口罩两侧漏出,需要进一步调整头带、耳带位置,如果不能取得密合,需要更换口罩型号。

3、是否可以长时间佩戴?

长时间佩戴,一方面口罩外部吸附了颗粒物大量污染物,造成呼吸阻力的增加。另一方面口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等。因此,建议佩戴者根据口罩的呼吸阻力和卫生条件的可接受程度适时更换口罩;如果接触过传染性环境,或发现部件损坏,如鼻夹丢失、头带断裂、口罩破损等时,应立即更换。

4、特殊人群需要注意什么?

佩戴口罩会增加呼吸阻力和闷热感,不是每个人都适合佩戴口罩,特殊人群佩戴务必小心谨慎。

孕妇:应注意结合自身条件,选择舒适性比较好的产品,如配有呼气阀的防护口罩,降低呼吸阻力和闷热感。佩戴前应向专业医师咨询,确认自己的身体状况适合。

老人及慢性病患者:如心肺疾病患者佩戴后,会造成不适感,甚至会加重原有病情,这些人应向医生咨询,寻求他们的专业指导。

儿童:正处在生长发育阶段,脸型小,一般口罩难以达到密合的效果,建议选择适合儿童佩戴的防护口罩。

图片新闻



上海海关近日连续查获两批出境外的假冒3M品牌N95口罩,近12万只。这些口罩工艺粗糙而且采用劣质滤材,不仅不能起到保护作用,还会对身体产生危害。建议消费者从有授权的正规渠道或经销商处购买口罩防护用品。图为海关人员在检查查获的假冒口罩。 殷立勤摄

专家讲坛

室内污染影响健康须警惕

开窗采新风+室内净化器最经济有效

室外雾霾严重,大家会下意识躲进室内,认为室内相对封闭的空间会更安全、更健康。殊不知,室内也不是一个非常安全的场所,甚至有时反而会比室外污染更加严重。

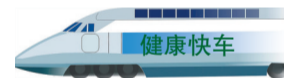
生活中,很多人觉得,只要闻不到特别的气味,没有不舒服的感觉,那么室内环境就是健康的。对此,清华建筑技术科学系副教授王宝龙表示,这只是其中一个判断标准,但并不准确。仅仅通过是不是舒服来判断室内环境,不全面也不够客观。人体并不是一个很灵敏的传感器,有些危害人体的因素,我们是感觉不到的,比如一些无色无味的气体需要用专业的传感器来测量。这些测量工具并不难找,但首先是大家要认识到室内环境健康的重要性。

研究显示,目前,随着建筑装修热的兴起和室内密闭程度的提高,室内空气污染物的浓度也越来越高。

检测表明,很多室内苯系物、甲醛、氨气、氧等污染物的浓度远远高于室外,由此引发呼吸道疾病、心血管疾病、人体免疫力降低等案例屡见不鲜。室内空气污染已成为影响人体健康的重要因素。

对于室内环境,有没有简单、经济的方法可以快速改善?王宝龙表示,现在很多人都会在自己的室内加装新风系统,这种方案虽然解决问题比较彻底,但花费也较大。他表示,开窗采新风加上室内净化器的方法是最经济,也是很有效的。

通俗地讲,采新风就是开窗通风,这是最简单、最有效的清除室内污染物方法。就算外面的空气质量不好,通风也是必要的,可以选择短时间、对流的通风方式。通风后,室内的有害气体可以被去除,再用室内空气净化器去除PM_{2.5}等颗粒物,这样对保护健康更有效。



上海19批次地热地板甲醛超标

高温时会加快和增量释放,急需制定行业标准

本报记者蔡新华 见习记者刘静 上海报道 上海市质监局日前发布的风险监测结果显示,12批次实木复合地板和12批次渍纸层压木质地板中,有19批次在50℃的试验温度下,释放出超出相关标准规定限值的甲醛,这些地板全部标称是地热地板或能够在地暖环境下使用。

据介绍,根据国家强制标准《室内装饰装修材料人造板及其制品中甲醛释放限量》规定,人造板及其制品在22℃~24℃试验温度下,释放出的甲醛浓度不得超过0.12毫克/立方米。然而,针对地热地板的甲醛释放量,我国现行法规或标准未做出明确规定。实际上,地热地板作为铺设在地暖上的隔断,其工作温度一般在35℃~50℃,这种环境下,地板中胶黏剂中的甲醛,以及固化的胶层老化降解产生的甲醛,都会加快和增量释放。

国际动态

农业领域滥用抗生素严重 建议设定食品中用量全球标准

据新华社电 英国近日发布的调查报告指出,抗生素滥用问题不仅存在于医疗领域,在农业领域同样突出,并且最终也会对人产生危害。全球有必要采取积极行动削减这方面的抗生素用量。

英国知名经济学家吉姆·奥尼尔等专家受英国政府委托开展的调查显示,全球农业领域每年的抗生素消耗量目前还没有确切数据,估计在6.3万吨到24万吨之间。到2030年,全球农业方面的抗生素消耗量预计在2010年的基础上大幅上升67%。

美国的使用量比较突出,其市场销售的抗生素产品中,有超过70%被用在牲畜身上,而在其他大多数国

实际检测过程中,19批次地热地板在50℃的实验环境下,都出现了甲醛释放量超出0.12毫克/立方米的情况。其中,一个自称健康时尚地板释放的甲醛浓度达0.68毫克/立方米,超出限值4.67倍;另一个强化复合地板全部标称是地热地板或能够在地暖环境下使用,不乏市场上常见的地热地板品牌。

上海市质监局副局长沈伟民指出,尽管目前并没有对应的标准来限制地热地板甲醛释放量,但风险监测的数据说明,大部分地热地板生产厂商都未对其产品在高温下释放甲醛情况采取有效的控制手段。

据悉,针对标准空白的问题,上海市质监局将推进有关行业协会制定地热地板甲醛释放限量的行业标准,鼓励企业积极采用更高的标准,规范企业生产经营行为。

家中,这一数字也超过50%。农业领域使用抗生素的目的有很多,主要是为了防止被饲养的动物感染疾病;另外一个比较受争议的目的是加快这些动物的生长,以便获得更多利润。

报告建议有关部门设定食品生产过程中抗生素用量的全球标准,并加强对这类药品的监控。

奥尼尔认为,目前比较合理的水平是每1千克养殖肉类仅使用50毫克抗生素,全球主要猪肉出口国丹麦已达到这一水平。从丹麦的情况看,降低抗生素用量后,长远来说对饲养成本的影响不会太大,而且现在丹麦在肉类市场的份额也未因此下降。

张家伟

红色预警时,卫生部门该如何做好应急?

北京市发布重污染天气红色预警后,北京市卫计委启动了空气重污染卫生应急预案,严格落实空气重污染红色预警各项应急措施,并开通了12320健康热线雾霾专线,接受广大市民关于雾霾天气的各类健康知识咨询及投诉举报。

北京市卫计委要求各级各类医疗机构做好短时间内接收批量患者就诊的准备,重点做好呼吸、心脑血管等疾病的医疗救治相关准备和处置工作。

同时,要求全市421家相关健康检测机构在日常健康监测的基础上,重点关注呼吸道疾病、心脑血管疾病的症状监测结果,并于及时分析,有重大异常情况随时报告。

另外,全市院前医疗急救机构,包括120和999都加强了值班力量,配备足够的人员和救护车,应对可能出现的市民对救护车的需求高峰。北京市疾控中心也发出了健康防护提醒,尽量减少吸入雾霾中的有害颗粒物。北京市部分医院还针对重雾霾污

染可能带来的健康损害,增加了检查项目。如中日医院启动了雾霾损伤体检,增加了在普通体检套餐中很少有的肺功能检查、低剂量螺旋CT(LDCT)筛查,吸入性过敏原检查等项目。据介绍,如果雾霾损伤了气道,可以通过此检查发现,并及时进行对症治疗。

记者从北京市公共卫生健康热线(12320)服务中心了解到,红色预警期间,中心采取了多种措施,做好健康热线雾霾专线的咨询服务工作。如为保证接话力量,安排接话人员及时到岗,对接话人员进行雾霾天气健康防护知识重点培训,并将专业知识录入知识库,便于咨询员快速查询,严谨规范作答。

从服务中心提供的资料看,北京12320热线人工受理服务过程中,市民关心的健康防护问题及就医问题,主要包括雾霾天个人如何做好防护措施,佩戴哪种口罩能有效防霾,以及雾霾天气是否能开窗通风,如果出现身体不适该怎么办,以及重度雾霾天气红色预警时,医疗机构是否照常开诊等。

链接

北京市卫生应急预警有哪些规定?

健康防护:提醒市民关闭门窗,并在污染消除后及时开窗通风;老幼、体弱者和患有呼吸道、心脑血管慢性基础疾病的人群减少户外运动。

疾病监测与分析:在日常监测的基础上,重点关注本市呼吸道疾病的总体发生情况。

健康防护:提醒市民关闭门窗,并在污染消除后及时开窗通风;老幼、体弱者和患有呼吸道、心脑血管慢性基础疾病的人群留在室内,避免户外活动;一般人群尽量减少户外活动;户外活动人员适当采取佩戴口罩等防护措施。开启12320公共卫生咨询热线,为市民提供相关健康咨询、讲解防护知识。

疾病监测与分析:在日常监测的基础上,重点监测分析咳嗽、胸闷、发憋等症以及呼吸、心脑血管等疾病的总体发生情况。

医疗救治准备:院前医疗急救机构对市民急救呼叫需求进行针对性的分析,做好增派院前医疗急救力量的准备;各级各类医疗机构门诊做好批量呼吸、心脑血管等疾病患者的接诊准备。

黄色预警

健康防护:提醒市民关闭门窗,并在污染消除后及时开窗通风;老幼、体弱者和患有呼吸道、心脑血管慢性基础疾病的人群尽量留在室内,避免户外活动;一般人群尽量减少户外活动和户外停留时间。

疾病监测与分析:在日常监测的基础上,重点关注和监测分析咳嗽、胸闷、发憋等症以及呼吸、心脑血管等疾病的总体发生情况。

健康防护:与橙色预警健康防护措施相同。

疾病监测与分析:在二级响应的基础上,重点监测、分析报告咳嗽、胸闷、发憋等症以及呼吸、心脑血管等疾病的总体发生情况和监测结果,关注其它相关疾病的发病情况,必要时根据监测结果对应急响应措施提出相应工作建议。

医疗救治准备:院前医疗急救机构随时增派院前急救力量,以满足市民的急救呼叫需求;各级各类医疗机构全力做好接诊和救治批量患者的各项准备。

红色预警

橙色预警