

室内污染比雾霾更可怕

连日来,笼罩大江南北的雾霾将很多人的活动区域挡在了屋子里面。在国家卫生和计划生育委员会主办的“中国健康知识传播激励计划”活动中,中华医学会呼吸病学分会副主任委员沈华浩教授指出,室内污染其实也在悄无声息地威胁人类的健康,如果不及早改变生活方式,其危害程度甚至超过雾霾。世界卫生组织则将室内空气污染列入人类健康十大威胁之一。

屋子里飘着“隐形”污染

美国环境保护署一项长达5年的调查指出,很多建筑里的空气污染程度是室外的数倍至数十倍。世界卫生组织一组数据显示,全球近半数人处于室内空气污染中,导致22%的慢性肺病和15%的气管炎、支气管炎。全球每年有2400万人的死亡与室内PM2.5密切相关,我国每年有11万人因此丧命。

国家家具及室内环境质量监督检验中心常务副主任罗旻告诉记者,我国几乎所有的住宅和很多商业建筑都没有安装通风系统,导致建筑物通风差,是室内污染的重要原因。另外,不少装修材料虽没有明显异味,但甲醛、苯、氨等有害物质仍然存在。中国室内环境监测委员会检测发现,72.2%的儿童房甲醛超标1~8倍。

办公室以及家中的卧室、厨房、客厅是室内空气污染的重灾区。除装修污染这个共同元凶外,这些地方还有各自不同的污染来源。

办公室人多,污染多。经呼吸、汗液等排出的某些化合物,咳嗽、打喷嚏喷出的病毒,还有一些其他的生物污染物都很严重。罗旻说,办公电器也会导致室内空气污染。澳大利亚昆士兰科技大学空气质量与健康国际实验室主任丽蒂雅·莫拉夫斯卡发现,打印机释放的细颗粒浓度跟吸入二手烟的浓度相当,可致空气污染增加5倍,轻则引发呼吸系统疾病,重则引发心脏病甚至癌症。卧室污染多来自床品。卧室里主要以床底、地毯和空调中的积尘为主,走动或抖被子时易将其扬起吸入肺内。南方医科大学南方医院呼吸科主任蔡绍曦教授说,被褥上的尘螨、身体脱落的皮屑等如被吸入,可能造成过敏反应。

七成家庭污染源自厨房。这是中国质量万里行家居空气污染调查报告显示的数据。英国谢菲尔德大学一项研究发现,用煤气做饭,厨房内二氧化氮含量可达外界的3倍,粉尘浓度也高于室外。另外,常用明火,温度较高,易加速橱柜中甲醛等污染物的释放。

客厅污染物来源广泛。吸烟产生的烟雾、花卉撒下的花粉、宠物脱落的毛发和携带的细菌、人从外面回来带进的灰



尘等,都可引起过敏反应、呼吸道疾病,甚至癌症等。

室内污染物成分更复杂

与雾霾相比,室内污染的成分更复杂,其中的可吸入颗粒物大小

从0.01微米~10微米之间都有,并含多种致癌物、过敏原等。蔡绍曦说,现在人们普遍知道雾霾伤肺,出门通常会戴口罩,但在室内,人们不会戴口罩,会全面将自己暴露于污染之下。家具和装修材料中的甲醛等有害气体可诱发皮肤过敏、白血病;厨房中煤气的燃烧、食物的高温分解,可引发肺癌等,上海同济大学肿瘤研究所发现,长期接触高温油烟的女性患肺癌的危险性增加2~3倍;在室内吸烟,烟雾中含有7000多种化合物,包括69种一类致癌物质和172种有害物质,可致肺癌、心脏病、支气管炎和哮喘。

室内空间狭小,有害物质浓度也相对较高。上海疾控中心与复旦大学检测证实,大多数家庭空调积尘中的细菌、霉菌超标,甚至超过商场中央空调的50倍。有实验显示,在35平方米的密闭空间内抽一支烟产生的PM2.5浓度超过正常值的30倍。来源于二手烟中的微颗粒物约占室内PM2.5总量的90%左右。房

间里只要能闻到烟味,PM2.5就已至少超标一倍。蔡绍曦提醒,吸烟产生的微小颗粒物会残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤上,稍微活动或空气流通便会升腾回到空气中。

蔡绍曦告诉记者,上述室内空气污染物对健康的影响是长期、慢性的,早期可出现眼干、嗜睡、记忆力减退等,长期暴露可出现嗓子疼、急性或慢性咽炎、过敏性哮喘、皮疹等。但遗憾的是,很多人并未意识到,以致延误治疗。

室内空气靠自己改善

不过,大家也不必太过担心,因为室内空气污染可通过改变生活习惯来改善。

第一,居室内不要抽烟;抖被子应去洗手间,或打开加湿器,湿度大可以防止灰尘飘散,经常清洁空调滤网并消毒。

第二,做饭时,锅不太热时就要打开油烟机,炒完菜再多开5分钟。

第三,最好购买不用胶水这一“污染大户”的实木家具。新装修后要先通风至少三个月到半年再入住。

第四,居室常通风能缓解室内污染。罗旻建议,上班族可在早晨上班前、下午下班后或者中午阳光好的时候开窗换气,但雾霾天时别开窗。

第五,办公室里最好把打印机安放在通风处,并且离人至少3米远,不用时尽量关掉电源。

《生命时报》2013.12.31 文/张杰

维E外用不护肤

桂林市中西医结合医院皮肤科副主任医师肖汉文介绍,因为维生素E(以下简称维E)具有抗氧化、延缓衰老的作用,很多人喜欢把维E涂抹到脸上,其实这样并不能护肤。因为维E是一种脂溶性维生素,不溶于水,无法被皮肤吸收。建议大家口服就好。

《快乐老人》2013.12.23

妻子年龄决定男人寿命

根据科学研究,和比自己年轻很多的女性结婚的男性比和同龄女性结婚的男性活得更长,而一个和老女人结婚的男人也会很快回祭坛里去读进度条。如果男人娶了比自己小15~17岁人,他们早死的几率会下降20%,娶比自己小7~9年的人,男人依然有11%的早死几率下降。毫无例外,那些娶了比自己大的女人的男人,有更大的可能性早死。

环球网健康 2013.11.22

吃海鲜喝啤酒 长痛风石

吃海鲜,喝啤酒,本是一种特别的享受,而40岁的张先生却因此付出沉重代价:医生从他身上“挖”出了20多个“痛风石”。2013年12月26日,术后恢复良好的张先生准备出院。

40岁的张先生日常应酬不少,最爱海鲜和啤酒,不到30岁就患上了痛风。但这丝毫没有影响他对海鲜和啤酒的热爱,直到近5年,张先生手指和脚关节陆续长出20多个鼓包。

协和医院手外科主任陈振兵介绍,今年该科接诊了近20例痛风结石患者,由于嘌呤代谢障碍,尿酸累积在软组织形成针状结晶,严重者形成结节,称为“痛风石”。“痛风若不治疗,10年后约有一半会产生痛风石”,陈振兵提醒,春节临近,痛风患者应少喝果汁、少吃糖,最好别吃鸡肝、鸭肝等动物肝脏,干贝、乌龟、沙丁鱼等海产品类,酒也要少喝,尤其是啤酒。

《楚天金报》2013.12.27

文/余梅 黄冬香 涂晓晨 刘坤维

50~59岁,急剧衰老期

台湾一项研究发现,50~59岁人体急剧衰老,如果在这个时期能注意保养,可以有效降低身体的老化程度,减少老年疾病的发生。

研究人员指出,随着年龄的增长,人体的血液循环,尤其是微循环系统功能会减缓,而血液循环是为身体各个组织器官输送养分的关键枢纽,其功能的减退会直接导致身体的衰老和退化,50~59岁期间这一表现非常明显,如果不注意调整生活方式,到了60~69岁,各种疾病就会纷纷出现,如高血压、糖尿病、动脉硬化、冠心病等。

“50~59岁属于老年前期,人的衰老症状会渐渐显现。”北京老年医学研究所原所长高芳堃教授在接受记者采访时说,处于这一阶段的人面临的健康威胁有3个:一是不可抗拒的身体各个器官的退化。美国研究发现,从50岁开始,人的肾脏、前列腺、肠胃、耳朵、鼻子和舌头就开始衰老,从而引发小便次数增加、消化功能减退、听力下降等各种问题;二是由于身体代谢减缓,这个年龄段的人很容易肥胖,而肥胖是很多慢性病的直接诱因。女性在这10年时间里,可能因为更年期问题更煎熬,身体代谢和激素水平的下降,导致抵抗力随之下降,患病几率就会增加,特别是高血压;骨质疏松在这个年龄段的女性中都比较常见;三是这个年龄段的人大多在社会上承担重要的职位,在家里也是中流砥柱,心理压力

大,尤其男性,经常吸烟、喝酒、熬夜,由此引起一系列健康问题。

女性多睡觉。高芳堃指出,更年期女性保证充足睡眠最重要,还要学会减压,心里有不愉快找家人和朋友诉说,可以多看喜剧。应对更年期骨质疏松,可以从两方面下手:一是补钙。每天喝1~2杯奶对防止更年期骨折很有帮助;二是持之以恒运动。

坚持每周运动3次。每次30分钟,除了跑步、打球等有氧运动,还要保证每周或至少每个月都有力量、耐力、灵敏度和协调性的练习。运动时,应该让自己多出点汗。

学会减压。西南大学心理学副教授杨东指出,要平衡好工作和家庭,跟家人在一起就是最好的减压方式,也可以在办公室里放几本笑话书,当你感到紧张烦躁时,利用5分钟的时间看两个小笑话,或是跟同事聊聊天,互相猜几个脑筋急转弯,都是调剂心情的良方。

健康饮食。人每天吃盐不超过5克;吃油不超过25克;多吃富含矿物质、维生素等成分的深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜等。

每年体检一次。“50~59岁是慢性病高发的危险期,这一年龄段的人必须每年体检一次,特别是有吸烟、喝酒等不健康习惯的人。”高芳堃说。

《生命时报》2013.12.月31 文/瞿晨

常吹冷风笑歪脸

记者从南京市中医院针灸科了解到,由于天气寒冷,室内外温差大,出现颞下颌关节紊乱综合征的患者增加。

小林(化名)是快递员,每天接送的单子非常多,近日气温骤降,冷风吹得直哆嗦,但一进送包裹的单位,却仿佛进入“春天”。这一进一出,脸部感觉僵硬、麻木,吃饭或者讲话时,会感觉左脸靠近耳垂和耳根的部位关节发出“嘎嘎”的声音,关节打开后好像不好合拢,还伴有耳鸣、头痛。开始小林并没有太在意,以为就是中耳炎,自己吃了点消炎药。但是症状并没有改善,嘴巴不能张大,特别是吃饭时,即使咬面包,左脸都会疼痛难耐。

一天下午,小林和同事说笑时,张大嘴笑了一下,笑容就僵住了,左耳发出很大震

响,左脸肌肉出现扭曲,疼得哇哇直叫,赶紧到医院就诊,诊断为颞下颌关节紊乱综合征,针灸治疗后症状有所改善。

据南京中医院针灸科李静副主任中医师介绍,颞下颌关节紊乱综合征是口腔颌面部常见的疾病之一。在颞下颌关节疾病中,此病最为多见。些病多发于青壮年,以20~30岁患病率最高。其发病机理尚未完全明了。本症的主要特点为关节区酸胀疼痛、运动时弹响、张口运动障碍等。建议大家出门时一定注意面部防寒保暖,戴上口罩、围脖,疼痛剧烈时应及时到医院就诊,医生会根据您的病情采用药物治疗或者其他治疗方式。同时此病极易复发,因此定期复诊、坚持治疗很重要。大河网 2013.12.26

年前加班别太猛

年前事多,频繁加班是不少人的常态。记者从武汉协和医院了解到,近期因为过劳引发颈椎病、急性冠脉综合征等的患者明显增多。

该院急诊科孙鹏博士介绍,患有高血压、糖尿病等多种疾病者,在冬季很容易诱发急性冠脉综合征,包括心梗、猝死,后果比较严重。孙鹏指出,这种情况多发生在40岁~50岁“应酬多、加班多、熬夜多”的“三多”人群。

此外,学业压力大的初三、高中学生也因劳累、透支体力成为感冒、胃肠疾病的目标。孙鹏提醒,工作学习确实重要,但仍应提醒自己合理调剂,保护健康。

《楚天都市报》2013.12.30

文/陈凌燕 薛宣

公交扶手传播灰指甲

灰指甲治疗中心的专家指出,了解灰指甲传染的途径,可更好的避免传染。据灰指甲治疗中心的专家介绍,灰指甲患者往往不注意,通过搔抓或轻微外伤可自身传染体癣、股癣等,许多患友往往因为用手直接去接触患有甲癣或脚癣的脚部而会传染至手部。与家人或朋友之间的密切接触也会有直接传染的机会。社会交往的各处接触,如握手、使用钞票等等。

另外,握汽车扶手、拿电话等,也会将致病真菌传到健康人的皮肤上,成为传染的一个重要渠道;公共场所,如浴室、游泳池、集体宿舍、舞厅等,也是癣病的传播基地。但是,需要注意的是灰指甲病是个慢性感染的过程。个人难免会处于致病真菌的环境,但是只要养成良好的卫生习惯和生活习惯,接触的机率低,自然传染的可能性少。

灰指甲的传染速度和真菌的种类及个人的体质有很大的关系。所以是患者朋友们平时要注意加强体

质。 扬子晚报网 2013.12.26