



早晨起床后喝杯白开水,出门戴口罩,尽量用鼻子呼吸,每天15时至17时开窗通风……

雾霾天,跟着呼吸内科医生学抗霾

□记者 牛鹏远 通讯员 路书斋 卢俊喆 文/图

进入冬季,因雾霾诱发呼吸道疾病的患者不断增多,各个医院的呼吸内科也进入持久“战斗”模式。

出门到底该咋“武装”才能抗霾?吃什么能增强抵抗力?……当人们在网上搜寻五花八门的抗霾方法,不知其是否靠谱时,《洛阳晚报》记者采访了我市一家医院的呼吸内科医生,看他有哪些抗霾高招。



昨日,呼吸内科病区走廊内加了不少病床,患者多是老年人

1 霾是诱发、加重呼吸道疾病的重要因素

昨日,郑州大学附属洛阳中心医院3号楼18楼的呼吸内科病区走廊内人满为患,输液的老太太,插着氧气管的老先生、照顾病号的家属……记者不停地请人让路,才来到科主任郑有光的办公室门前。然而,其门前也有两张临时添加的病床,只留下一条不宽的通道。

“进入冬季我们一直很忙,光门诊部一天就能接诊八九十个患者。”郑有光说,冬季是呼吸道疾病高发季节,在就诊的患者中,急性气管炎、肺炎、哮喘、慢性支气管炎的急性发作

这4种情况较常见,而霾是诱发和加重它们的重要因素。空气中的颗粒物和病菌进入呼吸道后,刺激人的鼻黏膜、支气管黏膜等敏感处,或者被直接吸进肺部。有害颗粒物在肺部经过长期沉积,会增加患肺部肿瘤的概率。

郑有光说,受雾霾影响较大的是老人和儿童。老人身体的脏器功能本就衰退,再遇到雾霾刺激,很容易诱发呼吸道疾病。儿童的呼吸系统发育不成熟,吸入雾霾后容易引发气管炎。

2 抗霾,呼吸内科医生建议这样做

虽然很多人谈霾色变,但郑有光认为,只要日常严加防护,增强人体抵抗力,雾霾其实没有那么可怕。

【在家】晨起喝杯白开水,每天15时至17时开窗通风

郑有光一年四季都用冷水洗脸,他说这样可以改善面部血液循环,增强人体的耐寒性,还可预防感冒、鼻炎。

“建议每天晨起后先空腹喝杯白开水,这样可以加速人体代谢,促进血液循环,冲刷肠胃,补充夜间丢失的水分。”郑有光说。

清晨雾霾比较严重,郑有光建议此时别开窗,否则雾霾容易飘到室内。一天当中空气较好的时间是15时至17时,这个时候雾霾散去,可以开窗通风20分钟左右。

【出门】避免做剧烈运动,最好戴医用口罩

早上空气质量不好,空气中飘浮着不少有害的颗粒物,雾霾天最好不要晨练,也不要做剧烈运动,跑步、骑自行车这些运动活动量大,肺部会吸入较多的有害颗粒物。雾霾天出门,尽量用鼻子呼吸,鼻腔内的绒毛能阻

挡一部分颗粒物进入肺部。外出回家后,记得要清洗一下鼻孔。

为防寒抗霾,大家出门习惯戴口罩。郑有光认为一次性医用口罩最划算,专业抗霾的N95型口罩虽然对颗粒物的过滤效果最好,但透气性差,价格昂贵,不适合普通市民使用。一次性医用口罩价格不高,在药店和医院都能买到,对有害颗粒物的过滤效果虽然没有N95型口罩好,但实用划算。

很多市民习惯在超市买普通的口罩,脏了洗净再戴,能用一个冬天。郑有光说,这样并不好,普通洗法无法将口罩内的细菌杀灭,经过多次清洗后,口罩内的纤维结构被破坏,防护功能也会减弱。

【饮食】多喝水可增强抵抗力

在日常饮食方面,郑有光建议多喝水,因为人体对PM2.5颗粒有一定的抵抗力,喝水可以增强抵抗力。

中医认为,肺是娇脏,在雾霾天,可用梨、百合、白萝卜煲汤,这些食物具有润肺化痰的功效,但再好的食物都必须适量食用,不能盲目多吃。

3 不要迷信网传的抗霾方法

一到雾霾高发期,网上就会流传很多抗霾方法。目前,人们凭经验觉得比较靠谱的方法有吃猪血、使用空气净化器、住高层等,这些抗霾方法真的靠谱吗?

【吃猪血】可清肺?



对于雾霾诱发的呼吸道疾病,食疗的作用有限。所谓的“清肺”其实是清热、利湿、解毒,目前还没有研究表明猪血能清除肺部沉积的颗粒物。从保健的角度来说,多吃水果和青菜能均衡营养,增强人体抵抗力。

郑有光说,抗霾的最好方法就是让自己少吸入有害颗粒物,科学戴口罩。

【使用空气净化器】可抗霾?



空气净化器对净化空气有一定作用,但是这种作用多被商家夸大。在使用空气净化器时,记得要定期清洗和更换过滤网、滤胆等,否则,空气净化器的过滤网本身就会成为污染源,对空气进行二次污染。另外,平时也要注意多开窗通风。

【住高层】可远离雾霾?



网上广泛流传,高层建筑的9楼到11楼是扬灰层,污染物到这个高度就会止步,空气质量较差;从11楼往上40米左右开始,空气质量较好。

到目前为止,实验数据并未验证楼层越高空气质量就越好的说法。气象部门发布的数据显示,城市区的逆温层厚度可从几十米到几百米,而有害污染物的垂直覆盖高度可从地面开始一直到2000米以上的高空。目前,世界第一高楼阿联酋迪拜162层的哈利法塔的高度也才828米,要想通过住高层来避开雾霾,世界上恐怕还没有这么高的建筑。



普通口罩 (网络图片)



N95型口罩 (网络图片)



一次性医用口罩