

雾霾之下,我们拒绝做“绿萝”——

# 冲出霾伏 守住健康

首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋 刘冰



### 受访专家

张娜莉 郑州大学附属洛阳中心医院呼吸内科主任  
王全林 郑州大学附属洛阳中心医院中西医结合科副主任  
代富力 市妇女儿童医疗保健中心儿科二病区主任

近日,雾霾袭城,我市启动重污染天气红色预警。12月19日开始,记者连续几天走访我市各大医院,为您记录雾霾之下的健康“浮世绘”,目的只有一个:帮助您在雾霾再次到来时,更从容地冲出“霾伏”、守住健康。

## 1 雾霾是“会呼吸的痛”

### 门诊直击

#### 呼吸内科门诊量暴增3倍

19日13时25分,记者赶到市妇女儿童医疗保健中心哮喘科门诊室时,看到门口挤满了人,推门进去,发现诊室里也挤满了人。

代富力说,冬天是呼吸道疾病高发期,雾霾来袭,接诊量更是比平时明显增加。

17时30分,记者又赶到郑州大学附属洛阳中心医院呼吸内科门诊。张娜莉说,平时,他们的接诊量是每天三四十个患者,当天的接诊量超过百人,比平时暴增3倍,大部分患者出现咳嗽、打喷嚏等上呼吸道感染症状。

### 健康还击

#### 别戴隐形眼镜,回家做3件事

张娜莉说,雾霾天对呼吸道的的影响最明显,可吸入性悬浮颗粒会随着呼吸进入支气管,细小颗粒最后沉积在肺泡中,引起上呼吸道感染,还会加重哮喘、肺气肿等慢性病。另外,雾霾天对心脑血管患者也有影响,对皮肤、眼睛、鼻子、咽喉均有一定的刺激。

雾霾天,最有效的防护措施就是少出门,尤其呼吸系统、心脑血管疾病患者。如果不得已必须出门,进屋后必须做3件事:洗脸、漱口、洗手,将附着在皮肤、口腔、鼻腔的悬浮颗粒清洗干净,洗脸、漱口最好用温水,洗鼻最好用生理盐水。

雾霾天最好不要戴隐形眼镜,防止悬浮颗粒附着在隐形眼镜上,引发眼痒、眼干等症状。

## 2 孩子是“花朵”不是“绿萝”

### 病房直击

#### 儿科病房一床难求

20日15时,记者来到郑州大学附属洛阳中心医院儿科二病区,看到所有过道都加了两排床,连护士站门口也加满了床。

“二病区的固定床位是40张,现在已经加了70张床。”儿科医师张蓓说,从前两年开始,一到冬天儿科病房就“一床难求”,尤其雾霾天。这两天,别说加床了,连张凳子都加不下了。

张蓓说,这几年雾霾频繁来袭,肺炎发病率随之明显增加,“目前住院的孩子中,有70%都是肺炎患儿”。

### 健康还击

#### 幼儿别出门,多喝温开水

想让孩子远离雾霾天的伤害,最有效的办法是不出门,多次、少量喝温开水,及时清洗咽喉部停留的悬浮颗粒,因为即使是在室内,也依然是有雾霾的。喝水还能加快新陈代谢和血液循环,及时排出身体里的有害物质。

3岁以上的孩子出门时,要戴专业防雾霾口罩,3岁以下的孩子不适合戴口罩,所以最好不要出门。还要让孩子保证充足的睡眠,增强免疫力,多吃百合、银耳、橙子、萝卜等滋阴润肺的食物。

## 3 自强不“吸”,冲出“霾伏”

### 朋友圈直击

#### 口罩卖脱销,清肺茶配方刷屏

从22日中午开始,雾霾逐渐消散,但人们对雾霾的恐惧仍然没有散去,很多人的朋友圈被口罩脱销和空气净化器热销的消息刷屏。

与此同时,一个雾霾清肺茶配方在朋友圈盛传:罗汉果20克、乌梅15克、百合10克、广金钱草10克、罗布麻10克,煎水代茶饮。

### 健康还击

#### 选对防雾霾口罩更靠谱

王全林说,这个方子里的罗汉果、乌梅、百合确实有润肺作用,但这个方子与防雾霾并没有直接关系,更何况中医讲求辨证施治,不管是什么病,都要根据不同人的不同体质来用药。如果一个方子适用于所有人,肯定是不靠谱的,更何况,在这个方子中,广金钱草、罗布麻不仅不能清肺,还对肺病、高血压患者不利。

关于口罩,张娜莉特别提醒,从今年11月开始,我国首个民用防护口罩国家标准已经出炉,口罩的防护级别由低至高分为4级:D级、C级、B级、A级,其中,D级口罩适用于空气质量中度及以下污染,A级口罩适用于空气严重污染。

买口罩时,最好试戴一下,选择与自己脸大小匹配的型号,最大限度地贴紧面部,阻挡悬浮颗粒进入。

### 导读

- B02……刮起室内运动风
- B03……打响皮肤保卫战
- B06……“文艺男神”养生经



生命周刊微信平台

本刊热线:13693830143