

PM2.5来了，多大程度侵袭肺腑健康？

——医学专家与您共同直面雾霾下的“肺腑之忧”

雾霾汹涌，接踵来袭。
 北京、河北、天津、沈阳、上海……多地各色警报相继发布，各种应急响应机制纷纷启动。
 然而，在种种密集的应对和防范治理措施下，埋着公众更为深层的担忧：频频爆发的PM2.5颗粒，究竟在多大程度上侵袭我们的肺腑健康？

雾霾加剧肺癌发病？

挥之不去的担忧

据了解，在北京多家医疗机构，每次雾霾来袭，呼吸科病人有所增加。
 上次北京市发布红色预警后，北京市卫生计生委已经要求各级各类医疗机构做好短时间内接受批量患者就诊的准备，重点做好呼吸、心脑血管疾病的医疗救治准备和处置。
 公众普遍担心，雾霾会加剧甚至引发呼吸系统疾病。很多受访者最

直接的发问就是：“雾霾，是否会直接导致肺癌的增加？”那么，在医学专家的眼中，真相究竟如何？
 “灰霾天气会增加肺癌患者死亡率。”中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长钟南山认为，灰霾天气不会增加肺癌的发病率还需要更长时间的观察。有数据表明，灰霾天气会增加肺癌患者的死亡率。

他指出，灰霾天气对呼吸系统的危害不容小觑。美国、日本、丹麦等已有相关研究，这些国家大都进行了10到20年的持续观察。
 结论是：美国研究发现，1立方米空气中每增加10微克的PM2.5颗粒，肺癌的死亡率就增加15%至27%；日本的研究数据是增加24%；丹麦的研究数据是增加18%。

“大气污染程度与肺癌的发病率和死亡率密切相关”

一些肿瘤专家认为，雾霾是肺癌的诱因之一

北京大学肿瘤医院党委副书记、胸外二科主任杨跃说，目前国外已有多项研究表明，大气污染程度与肺癌的发病率和死亡率密切相关。已经证实可以导致肺癌发病、增加肺癌死亡风险的“元凶”，包括可吸入颗粒物、氮氧化物、二氧化硫等。

中国癌症基金会控烟与肺癌防治工作部主任支修益也表示，近年来

大量研究发现，大气污染是形成肺癌的原因之一。大气中的颗粒物、硫氧化物、氮氧化物重金属等污染物，都会导致肺癌的发生。
 “贡献率尚无明确结论，但造成损害已是不争事实。”专家表示，雾霾对肺癌发病的具体贡献率尚无明确结论，但雾霾会对呼吸系统健康造成损害已是不争的事实。

北京市疾控中心副主任庞星火

雾霾之下，你我该如何护肺？

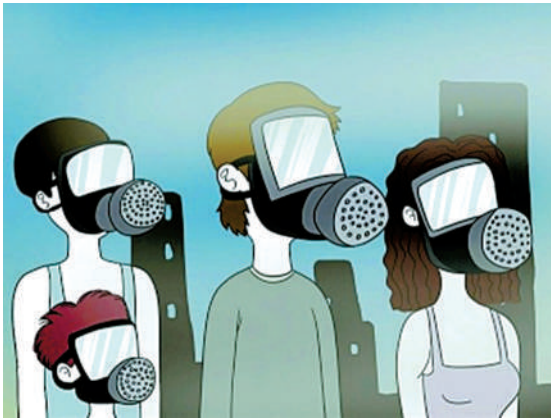
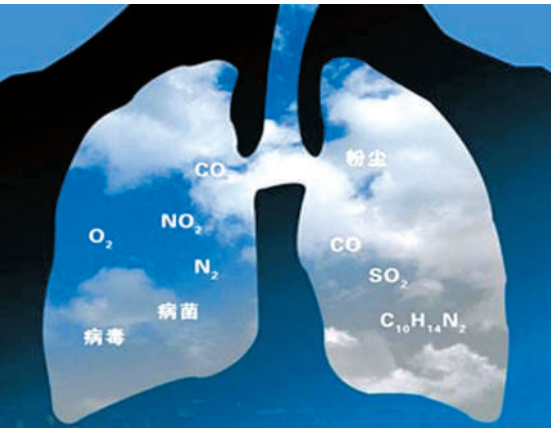
雾霾对健康的损伤到底有多大？可以进行体检查一查

北京一家三甲医院启动了“雾霾损伤体检”，该体检项目在普通的体检套餐中，加入了肺功能检查、低剂量螺旋CT筛查、吸入性过敏原检查等。

中日友好医院体检中心主任曾庆介绍，肺功能检查可早期发现患者上、下呼吸道和肺部病变，同时鉴别呼吸困难的原因，评估心肺部疾病对肺

脏生理功能的损害程度；低剂量螺旋CT是早期发现肺癌的“利器”；通过抽血可以检查吸入性过敏原。
 北京市肿瘤防治办公室副主任王宁表示，目前低剂量螺旋CT检查是国际上公认的能有效发现早期肺癌、降低高危人群肺癌死亡率的方法。
 在个人日常防护方面，当雾霾笼

罩时，卫生行政部门都会提醒公众减少户外活动，出行佩戴口罩，外出回家后洗净面部和口鼻。
 庞星火说，除了室外空气污染，还要关注室内空气污染。雾霾期间，特别要减少烹饪、吸烟等导致室内空气质量下降的活动。开窗通风要等到室外大气中的雾霾消失后。
 （本报综合）



冬季吃火锅有讲究

本报讯 记者赵晓丽报道：冬季吃火锅，是一件乐事。然而，饮食口味太重的话，就容易导致心烧、烦躁、失眠或是上火等症状，那么我们该如何健康吃火锅呢？
 市中医医院治未病科主任王先锋表示，一要会“选”。外出吃火锅时，应查看餐厅是否有合格的餐饮服务许可证，尽量选择门口有笑脸标识、内部环境整洁卫生、后厨情况能一目了然的“透明厨房”式餐厅就餐。
 二要干净。待煮的生食和熟食不能混放在同一容器内，夹取生食的工具不要与食用筷子混用；涮羊肉、牛肉等肉类食品时要“涮”足时间，切勿贪鲜而未煮熟煮透。
 三要会科学合理搭配，荤菜和蔬菜比

例控制在1:2或1:3，饱食后不宜食用凉茶、冰果盘、冰淇淋等，汤底也不能饮用，以免诱发痛风，可以喝一些温热的菊花茶。要避免刺激，鲜辣有度，过度吃辣会不断加重对咽喉部和胃肠道的刺激，容易导致咽喉肿痛、胃溃疡、胃炎、腹泻等消化道疾病。
 四要适可而止，餐量有节。长时间坐着吃火锅，会大大增加消化道的负担，让消化道腺体无法正常地休息，出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状，甚至诱发急性胃炎、胆囊炎甚至胰腺炎。因此，建议在吃火锅时要注意控制就餐时间，不宜连续吃上好几小时。

生活顾问
 咸宁爱尔眼科医院办 0715-8687222

冬天防治冻疮有良方

本报讯 记者朱亚平报道：冬至后，天气变得越来越冷，家住滨河路附近的周女士担心，手脚又要习惯性生冻疮了。如何才能有效防治冻疮？
 温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍，冻疮是身体末梢部位受到寒冷侵犯后，发生的局限性红斑炎症性皮肤病。长期暴露于寒冷、潮湿的空气中，加上患者末梢血液循环较差为发病主要因素，而久坐缺乏运动、营养不良、手足多汗、鞋袜过紧、户外长时间工作及慢性消耗性疾病也可以诱发此病的发生。
 冻疮常发生在气温10℃以下。发病人群多

为儿童、妇女，发病位置多为面颊、耳朵、鼻子以及手足。初起表现红或紫红色的淤血性红斑、结节，损害大小不一，压下去红色可消退，去掉压力红色可复原。
 较轻的冻疮，去除上述的诱发因素后，注意保暖，未发生破溃的冻疮可用维生素E软膏，10%樟脑软膏和辣椒酊等外用，多数能在1至3周内消退。如果出现破溃，可外用红霉素软膏、百多邦软膏等预防感染。严重者需及时至医院就诊。
 没有患过冻疮的人群，应该在临冬时节加强预防工作；易受冻部位注意保暖保湿；加强体育锻炼；每天数次搓手和伸曲手关节直到局部皮肤发热为止；可适当吃牛羊肉等温性食品。



又是一年莲藕收获时，嘉鱼县陆溪镇官洲村张家棚迎来了一批批外省的职业采藕人。镇卫生院积极组织公共卫生科工作人员，上门为他们讲解传染病防治知识，教他们如何预防传染病。
 通讯员 周文广 章亚楠 摄

月星集团及月星家居简介



月星集团创立于1988年，历经26年，已发展成为投资多元化、商业连锁化、工业全球化、品牌国际化的大型现代企业集团，旗下拥有商业、置业、家居、工业四个集团，核心业务包括金融投资、大型城市综合体、环球商业购物中心、家具制造、家居商业连锁、国际贸易等，业务遍及全球38个国家和地区，连续十六年跻身中国民营企业500强以及中国最大的千家企业集团之一。
 目前，月星集团正全力打造上海、江苏、辽宁、新疆等地的月星环球商业中心，是集高档百货、豪华酒店、数码影城、餐饮娱乐、休闲健身，以及生态住宅为一体的特大型城市

综合体，总面积已超过1000万㎡。月星集团旗下以家居建材为主题的月星家居集团以“全面提升中国人的居家文化品质”为宗旨，是大型家居卖场连锁集团、国内家居行业领军企业，在国内最早将Shopping Mall业态和家居关联商品引入家居商场，满足一站式消费需求。月星家居在上海、南京、杭州、哈尔滨、兰州等地成功亮相后，于2010年3月正式启动“百店计划”，建立起全国省、市级城市的家居商场覆盖网络，已开出和已签约的商场达六十多家。以家居用品为主体的月星家居得乐家居连锁超市也正在以上海为中心，向全国各省市挺进。
 为提升家居卖场的文化品格、购物环境和服务档次，月星家居施法英国百年老店哈罗德百货公司，实施上海澳门路店的“哈罗德”改造计划，将该店打造成中国家居业的“哈罗德”。此举以人性化、互动式的身心体验为布局根本，打破了国内家居广场内部商业布局的刻板模式。这不仅不是月星家居全新的领航旗舰，也是月星发展历程的重要里程碑，更是引

领现代品质品味生活的行业典范。
 “做优、做强、做大”是月星的目标，永葆基业长青、成就“百年老店”是月星的使命。未来的月星，将紧随发展脉搏而嬗变，持续保持中国家居行业的领先地位，为现代服务业的发展奉献月星人的智慧和力量。
 新豪天地位于咸宁商贸物流区内，占地258亩，拥有得天独厚的市场区位优势。该项目以家居建材为核心，涵盖市场、商业、办公、居住、交通等多元功能，打造顶级泛家居城市综合体。项目分为两期开发，一期建筑面积12万㎡，包含月星家居、建材广场、精品公寓三大产品，是鄂南地区首个顶级品牌、顶级规划、顶级运营的家居建材项目。其中，建筑面积5万平方米的家居广场完全采取自主经营模式，引进中国民营500强企业上海月星家居集团负责运营管理，通过品牌效应和聚集作用带动市场的繁荣。
 新豪天地·月星家居
 鄂南顶级家装建材旺铺
 财富热线：0715—8878888

咸宁新闻网
 www.xnnews.com.cn

扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

