

# 十面“霾伏”防御指南

本报记者 李嘉

元旦前夕,市气象台发布霾黄色预警信号,咸安区有中度霾、局部重度霾,提醒广大市民注意防范。

“霾”从哪来?有哪些危害?如何应对?记者进行了采访。

## “霾”是如何形成的?

霾,也称阴霾、灰霾,是指原因不明的大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。

霾的核心物质是空气中悬浮的灰尘颗粒,气象学上称为气溶胶颗粒。

霾作为一种自然现象,其形成有三方面因素:

一是水平方向静风现象的增多。随着城市建设的迅速发展,大楼越建越高,增大了地面摩擦系数,使风流经城区时明显减弱。静风现象增多,不利于大气污染物向城区外围扩展稀释,并容易在城区内积累高浓度污染物。

二是垂直方向的逆温现象。逆温层好比一个锅盖覆盖在城市上空,使城市上空出现了高空比低空气温更高的逆温现象。污染物在正常气候条件下,从气温高的低空向气温低的高空扩散,逐渐循环排放到大气中。但是逆温现象下,低空的气温反而更低,导致污染物的停留,不能及时排放出去。

三是悬浮颗粒物的增加。近年来随着工业的发展,机动车辆的增多,污染物排放和城市悬浮物大量增加,直接导致了能见度降低,使得整个城市看起来灰蒙蒙一片。

霾的形成与污染物的排放密切相关,城市中机动车尾气以及其它烟尘排放源排出粒径在微米级的细小颗粒物,停留在大气中,当逆温、静风等不利于扩散的天气出现时,就形成霾。

霾可以分成轻度霾、中度霾、重度霾。轻度霾:空气相对湿度 $\leq 80\%$ ;5公里 $\leq$ 能见度 $< 10$ 公里;中度霾:空气相对湿度 $\leq 80\%$ ;3公里 $\leq$ 能见度 $< 5$ 公里;重度霾:空气相对湿度 $\leq 80\%$ ;2公里 $\leq$ 能见度 $< 3$ 公里;重度霾:空气相对湿度小于等于80%;能见度 $< 2$ 公里。

## 霾有哪些危害?

冬季以来,我市各大医院呼吸道疾病感染的患者呈增加趋势。从门诊情况看,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。

由于雾霾天气中PM2.5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,一旦人们抵抗力下降,就会对人体健康造成影响,引起上皮细胞一系列的炎症。

重污染天气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。

除了PM2.5,空气中其他污染物也会对人体健康产生影响。据了解,目前我国环境空气质量标准中关注的污染物基本项目主要包括颗粒物(PM2.5、PM10)、一氧化碳、臭氧、二氧化氮和二氧化硫等。

这些污染物主要通过呼吸道直接进入人体,也可以随食物、水或土壤,通过进食或饮水等经消化道进入体内,对人体健康造成危害。

当空气污染物的浓度过高时,人体会由于短期内吸入大量的污染物而产生急性健康危害。长期暴露于空气污染中,会诱发各种慢性呼吸道疾病和心血管疾病等。

## 如何应对十面“霾”伏?

日常注意关注天气预报,遇到有霾的

天气尽量避免长时间、高强度在户外活动,有心脑血管、呼吸系统疾病的人更要少出门,如需外出应戴好口罩,返回室内还要勤洗手洗脸,注意自身卫生。

室内不要开窗通风。雾、霾天气发生时,室外空气会通过门窗进入室内,造成室内空气污染物浓度升高,因此应尽量保持门窗关闭,也不要露天晾晒衣服。如有条件,可使用空气净化设备,并根据说明书做到定期更换或清洗部件。

外出回家后及时洗脸、漱口、清洁鼻腔。雾、霾天气时,大气中的细颗粒物PM2.5会附着上更多的毒性物质成分。尽管我们戴上了口罩,或者还包上了头巾,但是尘埃遍布在空气中,没法彻底隔绝。因此,外出回到家中后,要及时清洗面部、口鼻和裸露的皮肤,尽可能减少有毒物质进入体内的机会。

饮食宜清淡。多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可以补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。

喜欢晨练的市民朋友最好停止晨练。建议可以改在太阳出来后晨练,也可以改为室内锻炼。从太阳出来的时间推算,冬天室外锻炼比较好的时间段是上午9时。

重点关注“易中招”人群。老人、儿童、

残疾人、孕妇等人群体质较为敏感,更容易受到雾、霾的伤害;此外,原本已罹患呼吸道疾病的患者也会因雾、霾天气而使原发病加重;同时,雾、霾还会引起心脑血管疾病、抑郁症患者数量的增加。所以,在雾、霾天气下,我们更加需要重点关注上述人群。

总之,要减少霾的侵害,主要是增强体质,提高免疫力,霾来临时,应减少外出、减少户外锻炼,并在回家后及时洗脸、洗澡、冲澡,以减少污染物入侵人体的机会。

## 链接:

## 有霾天气出行应注意什么?

有霾的天气出行,建议正确佩戴合格的口罩。雾、霾天气应减少外出,如须外出应减少室外停留时间,同时建议佩戴具有防护作用的口罩,如N95口罩或PM2.5防护口罩,佩戴时注意口罩应与面部贴合,且佩戴时间最好不要超过2小时。

尽量避免开人群高峰期或聚集区,因为这些区域会由于人多而导致空气流通不畅通,造成呼吸系统疾病感染的可能性增大。

外出时尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区的这些时间段,污染物浓度最高。上下班不得不在马路边上时,尽量少说话,或者戴上口罩。

骑车时尽量避开早上交通拥挤的高峰期,因为汽车排出的废气里的有害化学物质会随着空气里面的细小颗粒漂浮。骑车时需要吸入大量空气,吸入的有害物质也会增多。所以,实在要骑车出门的话,尽量避开车多的路段。

在有霾的天气开车要小心驾驶,把车灯打开,遇到前方有行人或车辆要减速慢行,开车的时候不要听音乐或者打电话等,行人不要边走路边玩手机,避免发生意外。

这种天气,减少出门是自我保护最有效的办法,尤其是有心脑血管、呼吸系统疾病的人群,更要尽量少出门。



## 我市开具首张医疗收费电子票据

本报讯 记者李嘉、通讯员鲁秉杰、罗莉莉、王商报道:2023年12月28日,市中医医院成功开具了我市首张医疗收费电子票据,标志着我市医疗卫生机构医疗收费票据正式进入“电子化”时代。

目前,市中医医院电子票据系统已覆盖门诊和住院缴费,并支持医保结算的电子票据领取,标志着该院医疗票据正式迈入“无纸化”时代。

据介绍,传统的票据获取方式是患者在窗口排队领取纸质票据,电子票据启用后,患者只需要扫描缴费单据上的二维码,就能在手机上申领就医票据了,该票据具备和纸质发票一样的法律效力,可用于报销或其他纸质票据同等用途。

纸质发票往往存在“领取不便、易丢失、核验复杂”等弊端,电子票据的应用,能有效减少窗口压力,让患者少跑腿、少排队,更能减少因发票制作、打印、存储等方面的成本支出,绿色更环保。此外,电子票据有利于防范和减少虚假发票,提升监管水平。

市中医医院积极响应国家全面推行医疗收费电子票据管理的改革政策,充分利用信息技术手段提升患者就医体验,同时,该院将进一步探索医院电子票据与医保电子票据信息共享和运用机制,打通便民服务“最后一公里”,提高患者跨地区、跨部门结算报销的效率。

## 市中心医院送医下乡

本报讯 记者李嘉、通讯员刘金艳、王春兰报道:元旦前夕,市中心医院党委组织9个党支部及民主党派、知联会20余名医护人员,前往赤壁市茶庵岭镇金峰村开展“乡村振兴健康行,义诊服务暖人心”志愿者健康服务进乡村活动。

义诊现场设有健康咨询、测血压、血糖、采血、赠送药品等服务,涉及有重症医学科、内分泌科、消化内科等12个专科。专家们耐心细致地为村民进行诊治,认真解答村民生活中的常见病、多发病的预防诊治及健康保健问题;检验科的专家们还为村民们抽血进行肝功能及血常规检查。同时,志愿者们还分发了宣传册,向村民讲解基础病日常养护知识。

针对行动不便的村民,副院长王定森带领医疗专家和驻村工作队上门问诊,在服务群众一线积极发挥带头作用,把健康送到百姓家中,把慰问对象关心的“心头事”当成雪中送炭的“要事”,切实让村民得到专业诊治和优质服务。

“今天能来参加家门口的义诊活动,真是太好了,对于我们这种腿脚不便的老年人来说太方便了!”义诊团队热情周到的服务受到了村民们的一致好评。活动当天,共接诊80余人次,发放健康教育手册150份、免费发放药品2000余元。

## 市第一人民医院

## 开展主题教育专题辅导讲座

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:日前,武汉大学中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院举办学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题辅导讲座。

咸安区委党校理论科科长余辉从习近平新时代中国特色社会主义思想产生的背景、主要内容、理论品格三大方面,为全院党员干部进行了主题鲜明、深入浅出的讲解,同时阐述了这一科学理论如何指导医院开展实际工作。

近年,该院紧紧围绕“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求,坚持“理论学习、干事创业、检视整改”一体推进,每月开展集中学习及交流研讨,会后个人自学,组织党员干部走进基层、走进一线,开展免费义诊、健康宣教、“两癌”筛查、医共体帮扶等活动28次,深入包联社区开展志愿服务35次,全院在职党员每人为群众办1-2件实事好事。同时深入推进不合理用药检查及用药突出问题专项整治及医药领域腐败问题集中整治,加强对干部职工医疗行为的监督,切实保障人民群众利益,累计排查问题62条,已全部整改到位。

## 通城医院肾内科

## 实施首例左侧颈静脉置管术

本报讯 记者李嘉报道:近日,通城县人民医院一名82岁男性患者右侧颈内静脉置管脱落,导致外周出现少许炎症,合并血管内皮损伤。

肾内科主治医师吴君超与血透室副主任医师汪启龙进行会诊后,决定给予患者建立左侧颈内静脉长期管。因患者左侧置管有2处弯曲,需要在介入下调整方向及定位,肾内科与介入科联系后,迅速给予患者在介入下行左侧颈内静脉置管术。

据悉,这是该院肾内科开展的首例介入下左侧颈静脉长期置管术。血液透析是尿毒症患者替代治疗的主要方式之一,透析通道的建立是县级医院发展瓶颈。目前,通城县人民医院动静脉内瘘及右侧长期管技术趋于稳定,但少部分患者因血管原因或其他各方面原因,只能行左侧颈静脉置管。以往,此类患者只能前往武汉、长沙等大医院进行手术。

该院肾内科首例介入下左侧颈静脉长期置管术的成功开展,解决了科室在介入方面的短板,为相关业务的发展提供了技术保障。

# 冬季谨防“煤气中毒”

本报记者 李嘉

近期,某地发生了一起一氧化碳中毒事件,给社会、家庭、个人带来了不可挽回的损失。一氧化碳有哪些危害?一氧化碳中毒之后如何处置?如何预防?记者为您揭晓。

## 当心“御寒神器”成“凶器”

寒冷冬天,取暖成了首要大事,取暖器、烧火炉成了“御寒神器”,同时也存在较大的安全隐患。

预防一氧化碳中毒,除了烧煤、烧材取暖烤火时要警惕外,还有哪些潜在风险隐患?

1.使用燃气热水器洗浴。热水器安装的位置应该与浴室分开,使用燃气热水器时,浴室及热水器所在的房间都要保持通风。洗浴时间不宜过长,禁止在室内使用直排式燃气热水器。

2.室内烧炭煮锅、围炉煮茶。市民尽

量不要在室内烧炭煮火锅、围炉煮茶等,不要紧闭门窗,要保持室内通风换气。

3.闭窗驾驶车辆。如果汽车长时间打着火而不开动,应该打开车窗,防止尾气回流引起窒息。更不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉,以免造成车内人员一氧化碳中毒。

## 一氧化碳中毒可以自救吗?

一氧化碳中毒初期表现为头痛,随后会出现头晕、眼花、恶心、心慌、四肢无力等症状。

当人们意识到发生一氧化碳中毒时,往往为时已晚。因为支配人体运动的大脑皮质受到麻痹损害,使人无法实现有目的的自主运动。

此时,中毒者头脑中仍有清醒的意识,

也想打开门窗逃出,可手脚已不听使唤。所以,一氧化碳中毒者往往无法进行有效的自救。

## 一氧化碳中毒有哪些症状与体征?

一氧化碳中毒分为轻度中毒、中度中毒、重度中毒。

轻度中毒,患者常表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、软弱无力、心悸,甚至出现短暂晕厥。此类患者一般神志清醒,脱离中毒环境,吸入新鲜空气后症状可消失。

中度中毒,患者往往伴有多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、困倦乏力、抽搐、虚脱或昏迷等症状,皮肤会呈现出一氧化碳中毒时特有的樱桃红色。

一旦发生重度中毒,患者呈深昏迷状态,伴有四肢肌张力增强和阵发性或强直性

痉挛等,患者多有脑水肿、肺水肿、心肌损害、呼吸抑制等,可造成死亡。

## 一氧化碳中毒如何救治?

对此,医疗人士给出以下4点建议:

1.在保证个人安全的前提下,迅速打开窗户,让空气流通起来,对轻度中毒者,经数小时的通风观察后即可恢复。

2.如果患者出现心跳、呼吸骤停,在等待120到来的过程中,应该将其转移到安全的环境里,立即进行心肺复苏。

3.患者如出现口鼻分泌物增多,要用毛巾等擦拭干净分泌物,将头部偏向一侧,以防呕吐物吸入呼吸道导致窒息。

4.对于中重度中毒者,在进行现场急救的同时,应立即拨打120急救电话尽早送往医院进行高压氧舱治疗。

## 寒假餐饮卫生应注意哪些?

本报讯 记者李嘉报道:校园寒假即将来临,在外就餐机会增多。建议居民和学生群体在外就餐时选择干净、卫生的就餐场所,关注餐馆、食堂等餐饮服务单位中食品经营许可证等相关证件是否齐全。

尤其注意谨慎选择售卖凉菜、凉菜的店面,不生吃肉类、蛋类和水产品。就餐时如察觉食物颜色、气味、味道有异,立即停止食用。打包的饭菜尽快食用,并在吃前回锅彻底加热。

同时,建议居民和学生群体在外就餐时注意营养均衡,合理搭配。点餐时可备注少

油少盐少糖,清淡饮食,推荐蒸、炖、煮等口味清淡的菜式。可按3:1~2:1比例搭配蔬菜和肉类,或用鱼和豆制品代替部分禽肉。

挑选主食时可选择薯类、杂粮和杂豆搭配精米面食用。就餐时,先吃少量主食,再吃蔬菜、肉类等其他食品更为健康。经常在外就餐的人群,还需调节不同餐次间食物种类和能量摄入,保证能量平衡、膳食合理。



## 如何预防有毒植物中毒?

本报讯 记者李嘉报道:路边野菜野果和有毒植物混杂生长,即便有一定识别基础的人,采摘数量一多也容易识别不清混入有毒品种。

因此,建议勿采勿食野菜野果,如果实在想吃,市场、超市等处也有人工培植的芥菜、芹菜等新鲜蔬果可供选择,且安全无毒。

日常做菜时也需注意识别和正确

处理部分本身可能含有毒素的果蔬。如:四季豆、刀豆等需充分煮熟炒透,马铃薯需选择未发芽的品种,瓠瓜、葫芦等葫芦科瓜果如尝到苦味需立即丢弃,黄花菜食用需通过正规渠道购买经过加工的干制品,以免引起中毒。

家庭尤其农村家庭如有农药、杀虫剂、桐油、亚硝酸盐、工业酒精等有毒物品,注意远离食品单独放置。盛放过有毒物品的容器需贴上醒目标签注明,以免自己或家人误用导致中毒。

## 近视的人为什么眯着眼能看得清?

近视的人为什么睁大眼睛看东西看不清,眯着眼会看得清?近视的主要病理变化是:眼睛长期处于紧张的状态。六条眼外肌(外直肌、内直肌、上直肌、下直肌、上斜肌、下斜肌)长期处于高度紧张状态,根据直肌与眼球壁的特殊解剖关系,球壁也处于长期机械性压迫,时间久了,球壁形成向前向后伸展,即眼轴拉长,同时角膜弯曲度变大,长期

处于痉挛状态,使晶体凸度变大,眼轴变长,造成了晶状体与视网膜之间的距离的改变。各间质本身的变化和晶状体之间距离的改变,导致整体系统的改变,眼外肌压迫球壁和痉挛引起眼内压升高,使眼球壁向外膨胀,改变眼球形态,眼轴变长,这就是近视形成的主要机理和变化。眼眯起来就会调节眼外肌和睫状肌平衡,让本来凸起的变短,视线变得清

晰!有近视的眼睛存在视觉光学上的缺陷,而致视远不清。为了克服光学上的缺陷,依靠眯眼自我调整。近视患者看东西时,远处的物体发出的光线通过眼不能聚焦于视网膜上成清晰的像,当眯着眼时,就好像针孔镜一样,周围杂乱的光线不能进入眼内,中央的少部分光线可直接在视网膜成像,所以眯着眼会看得清楚些。久而久之,就会养成这个习惯,

影响眼睛的正常状态和脸部的美观。如果经过光学矫正就可以改掉这个不良习惯。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

## 视力健康教育