

远离车内空气污染

随着私家车的普及,生活变得更加便利。在享受舒适的同时,大家是否考虑过车内空气污染的存在?“污污”的车内空气,也许正在影响人们的健康。

摸清污染从何而来

化学性污染物(苯、甲苯、二甲苯、甲醛、碳氢化合物、卤代烃和一氧化碳等)及生物性污染物(细菌、霉菌、螨虫等),是车内空气污染物主要成分。那么,这些污染物都来自哪里呢?

1. 内饰、座椅等物品

内饰、座椅等车内部件及方向盘套、座椅套等“装潢饰品”会释放有害挥发性有机化合物,包括苯、甲苯、二甲苯、甲醛、碳氢化合物、卤代烃等。天热时,长时间暴晒会使车内有害气体浓度成几何倍数增加。

2. 尾气排放

汽车尾气成分主要为二氧化碳、二氧化硫、氮氧化物、颗粒物等,会造成周围环境及车内空气污染。长时间车内休息,可能引发一氧化碳浓度超标,导致中毒症状甚至死亡。

3. 燃料挥发

汽油挥发进入车内达到一定浓度,可能引发急性中毒和呼吸道黏膜炎症。

4. 车用空调系统污染

若长时间不清洗护理车用空调系统,其内部会附着大量污垢,霉菌、细菌、螨虫、胺、烟碱等有害物质会随空调开启被输送到车内,附着在空调滤网上的微生物在发酵后还会散发阵阵“酸臭”。

5. 其他因素

吸烟 吸烟产生的烟雾成分主要包括尼古丁、硫化物、氮化物、一氧化碳、乙醛和颗粒物等,可造成二手烟污染。

车载香氛 劣质车载香氛的挥发会降低车内空气质量,夏季使用甚至有自燃风险。

二氧化碳 呼吸产生二氧化碳,长时间行驶会使人感到呼吸不畅、困倦、反应迟钝等。

宠物 宠物散发的异味、携带的细菌和掉落的毛发,会影响车内空气质量。

防范污染请这样做

1. 开窗通风 打开门窗自然通风,以排出车内污浊的空气。在烈日下暴晒或停车时间较长时,应延长通风时间,保证新鲜空气流入和降低车内温度。行驶途中,当车外空气质量较好时,也应多开窗通风或打开外循环,引入新鲜空气,降低

车内空气污染物浓度。

2. 不在车内逗留 车辆启动后,车内人员请勿长时间休息、逗留,以免发生一氧化碳中毒。

3. 定期检查 定期检查车辆油路,每次加油后确认油箱盖是否拧紧,以减少汽油挥发的可能。定期更换空调滤芯,前往专业机构对空调进风口、出风口、散热器和风管等部件作清洗消毒处理。

4. 保持车内空气洁净清新 活性炭包可有效吸附车内空气中的有害成分,使用时应注意及时更换。车载空气净化器也可有效净化车内空气,用于净化异味、浮游霉菌和细菌、螨虫、花粉、灰尘、皮屑、总挥发性有机物、甲醛、一氧化碳等污染物,使用时需及时更换滤芯,定期做好维护。

此外,远离劣质香氛、香片,尽量不使用“装潢饰品”。定期清理车内地板、座椅和内饰上的灰尘、毛发、皮屑、尘螨等污染物,也可使用消毒湿巾擦拭方向盘、档把、中控按钮、门把手等经常触碰的部位。

为了每一次出行的健康舒适,请大家务必重视防范,远离车内空气污染。

杨浦区疾病预防控制中心环境卫生科

张晨

本栏目由上海市预防医学会提供支持

健康

提示

雷暴雨过后,医院门急诊中由过敏引发咳嗽、胸闷、气喘等症状的患者会突然增加。在花粉浓度较高的季节遭遇雷暴强对流天气,会引发“雷暴哮喘”现象。

何谓“雷暴哮喘”

很多人认为,经过雷雨的冲刷,停留在空气中的花粉、真菌、尘螨等过敏原可显著减少,空气会更加清新干净。恰恰相反,空气中的过敏原经历雷击、闪电、强风和暴雨天气的加持后,致病力加强,哮喘急性发作会增加。

以夏季最常见的草类花粉为例,雷暴发生前往往非常闷热,强对流气流会将花粉粒抛向高空,花粉遇潮溶胀爆裂,释放出大量具有过敏原的细微颗粒。当暴雨来临时,下沉气流和降水将这些微粒重新带回地面水平,增加空气中过敏原浓度,使其很容易通过鼻腔进入下呼吸道。

如果过敏体质人群在短时间内暴露于高浓度的过敏原微粒,非常容易诱发下呼吸道过敏症状,表现为局部地区哮喘病例的大规模暴发,症状轻重不等,重者甚至可能危及生命。

据观察,“雷暴哮喘”中出现症状甚至需送医就诊的人员,有些既往并没有明确的哮喘病史,但可能具备哮喘的高危因素,或者有潜在的花粉过

雷暴天气易致哮喘发作

敏、鼻炎、哮喘、慢阻肺等病史未得到规范诊断治疗。

易感人群应注意预防

对于哮喘患者或过敏体质者等易感人群,该如何预防“雷暴哮喘”呢?

1. 哮喘患者应根据医嘱,规范使用控制和缓解药物,不应随意停药。

2. 遭遇雷暴强对流天气时,尽量关闭门窗,待在室内,直到风平雨过天晴至少1小时以后再出门。

3. 平时应注意发作性咳嗽、胸闷、气喘等症状,早诊断、早治疗。高风险人群,家中可备些治疗过敏或哮喘的药物,一旦出现相关症状,可按既往医嘱先药物治疗,若用药后症状未能缓解,应及时就医。

4. 从户外归来,可用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。若有需要,可使用空气净化器。

对于哮喘患者来说,夏秋季是具有挑战性的季节。除了“雷暴哮喘”等突发事件外,炎热潮湿的气候会导致螨虫和霉菌等过敏原特别“丰富”,尤其在枕被、凉席、空调滤网等处,使用前一定要清洁到位。另外,应避免接触猫狗等宠物,以防各种呼吸道感染。需提醒,易感人群还需抵挡烟酒、烧烤类食物的诱惑,这些都可能是诱发哮喘的重要原因。

浦东新区人民医院呼吸与危重症医学科 吴浩 副主任医师

预防

贴士

如何预防骨质疏松症

骨质疏松症,是中老年人常见的一种全身性骨骼疾病,由多种原因导致骨密度和骨质量下降、骨微结构破坏,造成骨脆性增加,从而容易发生骨折。骨质疏松症可发生于任何年龄,多见于绝经后女性和老年男性。

常见症状

最常见的症状为疼痛,主要以腰背部疼痛多见。疼痛范围以脊柱为中心向两侧扩散,常出现直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧;日间疼痛轻,早晚醒来时加重;弯腰、肌肉运动、咳嗽、大用力时可加重。此外,还会出现驼背、骨折、呼吸功能受损等症状。

简单自测

可通过以下测试,判断自己是否为骨质疏松症高危人群。

1. 是否曾经因为轻微碰撞或跌倒伤到自己的骨骼?
2. 是否连续3个月以上服用激素类(类似“强的松”)药物?
3. 身高是否比年轻时减少超过3厘米以上?
4. 是否经常过度饮用酒类、咖啡、碳酸饮料?
5. 每天吸烟是否超过20支?
6. 是否经常腹泻(由腹腔疾病或肠炎引起)?
7. 父母是否曾被诊断为骨质疏松症或在摔倒后出现骨折?

8. 女性回答:是否在45岁之前绝经?
 9. 女性回答:是否曾经连续12个月以上没有月经(除怀孕期间)?
 10. 男性回答:是否患有勃起功能障碍或缺乏性欲?
- 以上问题如有任何一项回答“是”者,则为骨质疏松症高危人群,建议前往骨质疏松专科门诊就医。

日常防治三要点

要点一:保持健康生活习惯。

日常生活中,应不吸烟、不过量饮酒。吸烟可增加骨质疏松发病和骨折的危险;过量饮酒会加快骨量丢失。坚持每天进行适当户外运动,多晒太阳,老年人坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习。

要点二:合理膳食,补充钙质。

多吃富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼、豆类及豆制品等。多吃富含钙的食物,如虾皮、海带、木耳、芝麻、核桃仁等。当无法从食物中摄入足够的钙时,需在医生指导下选择使用钙剂。

要点三:定期检查,积极预防。

加强防摔、防碰、防绊的措施;尽量避免弯腰搬重物、抱孩子等动作。建议超过45岁的女性和年过50岁的男性每年做一次骨密度检查,一旦发现骨质疏松,及早干预、预防,避免引起骨折等并发症。

嘉定区菊园新区社区卫生服务中心

张金玉