

别让沙尘暴伤害你

□赵伟

在春风送暖的季节里,沙尘暴也会不期而至。近年来,沙尘暴天气愈来愈多,给人们的工作、生活及身心健康带来很大的危害。去年3月27日下午,山西省祁县刮起了沙尘暴,风速达每秒22米。狂风中,一家企业的厂房房顶被大风掀掉,房屋倒塌,有10人在风灾中死亡,52人受伤。2001年,甘肃金昌发生的特大沙尘暴,排山倒海似的沙尘暴一次就夺去了50余宝贵生命。当时,一所小学恰恰放学,10余名走在水渠边的小学生被暴风无情地卷入了急流中再也没有上来。沙尘暴危害之大,让人担忧。就连并非沙尘暴源头的北京等北方城市,也被搅得漫天扬尘、暗无天日。一时间,沙尘暴成了北方人关注的话题,人们在寻究沙尘暴的源头、发生的原因,反思生态建设中的问题……而我们要告诉您的是,怎样防止沙尘暴对身体健康的损害。

中国预防医学科学院环境卫生监测所主任徐东群博士介绍说:中国北方地区再次进入沙尘暴频发期,主要原因是沙漠化加剧造成的。沙尘暴经过的许多地方都是干旱沙漠区,如在阴山北坡,土地沙漠化的发展使土地裸露,风蚀严重;在浑善达克沙地南部,由于过度放牧、樵采、搂发菜等人为原因,固定沙丘活化,流沙不断向南移动。这些地区在大风天气,就会有大量沙尘被吹向天空,成为中国北方沙尘暴的主要沙尘来源。

沙尘从专业角度称为颗粒物,它对人体的危害与其粒径和形态有关。一般来说,粒径10微米的颗粒物,在空气中可持续飘浮4~9小时,1微米的颗粒物在19~98天才能降到地面,更小的如0.4微米的则需要120~140天才能落地。而在空气中飘浮时间越长的小颗粒物,越容易进入呼吸道深处,危害越大。

从医学上讲,大颗粒物被鼻腔吸入支气管和气管时,容易受到咽喉阻挡,沉积在上呼吸道。它可通过纤毛运动,被推到咽部,随着人的咳嗽、打喷嚏排出体外,

危害并不大。而小颗粒物中吸附着有害气体、重金属元素、有机污染物等有害物质。当颗粒物进入上呼吸道后,这些有害物质对上呼吸道产生刺激和腐蚀作用,使呼吸道的防御系统遭到破坏,引起慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等疾病。

其次,沙尘暴能影响人体巨噬细胞的吞噬功能,导致免疫功能下降。据报道,受沙尘暴影响,去年有近百名山东青岛市民在短短的两天内受到“链球菌”感染,造成呼吸道疾病,其中很多是学龄前的孩子。

另外,沙尘落在人外露的皮肤上,使皮肤腺和汗腺阻塞,可引起皮炎;落入眼中,会导致结膜炎。沙尘暴还能影响到紫外线的辐射强度,削弱紫外线的消菌杀毒作用,使致病菌随空气进行传播。医学研究还证明,紫外线波长在290~315纳米范围内,可促使维生素D的生成,能预防儿童佝偻病的发生。所以,经常发生沙尘暴的地区,儿童佝偻病的发病率可有所上升。

最后,吸附在颗粒物上的多环芳烃、重金属等有机物,具有很强的致突变性和致癌性。

怎样对付沙尘暴呢?徐博士回答说:在沙尘暴的天气里,人们要尽量少外出,尤其是老年人、儿童和体弱多病者。即使沙尘暴过后的几天里,也尽量少出门。如需外出,最好戴上口罩、纱巾、防风眼镜,皮肤上涂点护肤品。这期间要避免剧烈运动,以免吸入更多的沙尘。回到家后,首先应对暴露的皮肤、眼睛、口腔、鼻腔进行清洗。

另外,为了防止沙尘暴对室内的污染,要把门窗关好。有条件的家庭,可打开加湿器,增加空气中的湿度,使颗粒物沉降加快。没有加湿器的家庭,可采用一些日常方法,如勤擦桌子、拖地,以吸附尘埃,净化空气。

在沙尘暴期间,应多喝些水,多吃清淡食物。不要购买街头露天食品。