



保健新解

每年春天,我国北方地区相继出现沙尘天气,给人们的生活和健康带来一定的危害。什么是沙尘暴,沙尘暴会给我们的身体造成什么危害,我们应当如何防范呢?

何谓沙尘暴 沙尘暴是指本地或附近尘沙被风吹起,使空气浑浊大气能见度显著降低的一种天气现象。根据其强度由高到低可依次分为沙尘暴、扬沙和浮尘三个等级。沙尘暴是指空气非常浑浊,水平能见度在1公里以内;扬沙是指空气相当浑浊,水平能见度在1~10公里之间;浮沉是指尘土、细沙均匀地浮游与空中,水平能见度小于10公里。沙尘暴对人的皮肤、耳鼻和肺都有一定的损害,已成为人类健康的新杀手。

沙尘暴对人体健康的危害 沙尘暴可造成烟尘与粉尘携带细菌侵入人体呼吸道,危害健康。烟尘与粉尘颗粒表面富集各种有毒有害物质,直径在0.5~5微米的微小颗粒,可以直接通过呼吸道沉积在人的肺部,引发呼吸道疾病,并可以被肺泡吸收进入血液循环,导致其他器官疾病。浮尘通常又称之为“可吸入微粒”,因其粒小体轻,能在大气中长期飘浮,飘浮范围可达几十公里,并不断蓄积,使污染程度逐渐加重。飘尘能长驱直入人体,侵入人体肺泡,以碰撞、扩散、沉积等方式滞留在呼吸道不同的部位,粒径小于5微米的多滞

沙尘暴：

健康的新杀手



□副主任医师 朱本浩 (山东平阴 250400)

留在上呼吸道。滞留在鼻咽部和气管的颗粒物,与进入人体的二氧化硫等有害气体产生刺激和腐蚀黏膜的联合作用,引起炎症和增加气道阻力。持续不断的作用会导致慢性鼻窦炎、慢性气管炎。滞留在细气管与肺泡的颗粒物也会与二氧化氮等产生联合作用,损伤肺泡和黏膜,引起支气管和肺部炎症。大量飘尘在肺泡上沉积下来,可引起肺组织的慢性纤维化,导致肺心病、心血管病等一系列病变。

沙尘暴的防护措施 第一,在发生慢性咳嗽伴痰咳或气短、发作喘憋及胸痛时,需尽快去医院诊治。第二,作好自我防护。沙尘暴天气应减少外出,及时关闭门窗。如果必须在室外时,最好使用防尘、滤尘口罩,以减少吸入人体的沙尘。可用湿毛巾、纱巾等保护眼、口、鼻。其他保护措施包括戴眼镜,穿戴防尘手套、鞋袜、衣服,勤洗手脸(尤其是在进餐前)。但这种简单的防护对粒径小的颗粒起不到阻挡作用。在沙尘暴退去前,各级学校应暂时停止户外活动。第三,多饮水。沙尘暴多发季节,天气干燥,加上扬尘,皮肤表层的水分极易丢失。尘埃进入毛孔后易发生堵塞,若去除不及时,可能会引起痤疮,过敏体质的人还容易发生各种过敏性皮炎及皮疹。多饮水能补充丢失的水分,加快体内各种代谢废物的排出,对皮肤保健和全身健康非常有益。■

梦是睡眠者在睡眠中的主观体验。1953年,Aserinsky和Kleitman发现睡眠分无梦睡眠和有梦睡眠。人一夜睡眠中约20%~25%的时间与作梦有关,一生中约1/12~15的时间是在作梦。睡眠学家已证实梦来自右侧大脑半球的活动,梦对脑的发育成熟、智力开发和脑的衰老程度都起着重要作用。

一些不能否定但非常有趣的研究现象,可以解释我们如何利用自己的梦养生和保健:婴儿出生后每天24小时中睡眠16小时,其中8小时在做梦;中老年人每天睡眠6~8小时,做梦时间不足1小时。精神发育迟滞儿童的梦显著少于正常儿童,痴呆老人的梦也显著少于同龄的健康老人,艰苦的脑力劳动、精神紧张、抑郁和烦恼则使梦增加。这些情况都提示做梦的量与脑力活动量及情感活动量呈平行关系。

健康的中老年人和某些病者,如脑血栓患者,在夜间睡觉时适当增加做梦时间,可推迟脑的老化及预防疾病发作。因为脑血栓患者睡眠与觉醒相比,血压明显下降,血流更缓慢,在夜间尤其是在深睡眠期间,脑活动明显降低,代谢更缓慢,更易形成血栓;而做梦可使交感神经系统兴奋性升高,心率增快,血压升高。