



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



## 保健新解

教授 贺弋（宁夏医学院 银川 750004）

### 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咽炎、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，在发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、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，勤洗手洗脸（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。