

连日来,长期霸占京城污染物之首的PM2.5被臭氧替代。来自北京市环保监测中心的数据显示,进入夏季,北京的首要污染物为臭氧。环保专家提醒,夏季阳光强烈、气温高,尤其在午后,易发生臭氧超标现象,而其危害不亚于PM2.5。防御臭氧污染,你准备好了吗?



臭氧成首要污染物

专家提示市民高温天气减少外出

□本报记者 孙艳

夏季对臭氧的形成可谓“天时地利”

市气象局相关专家介绍,臭氧通常存在于距离地面30公里左右的高层大气中,它能有效阻挡紫外线,保护人类健康。但是在近地面,臭氧却是一种令人讨厌的污染物。

它是光化学烟雾的主要成分。汽车排放的氮氧化物,在阳光辐射下就会生成臭氧。因此在阳光强烈、气温高的夏季,北京就会发生臭氧超标。

夏季臭氧成为首要污染物,已成为一个大气污染规律。臭氧污染一般从每年4月份开始,一直持续到10月,其中6~8月份浓度最高。从一天来看,随日照增强,臭氧浓度不断增加,在中午1点左右出现峰值,下午2~3点持续高值,到傍晚5点左右随

着太阳辐射减弱,臭氧浓度逐渐降低。

这是因为夏季天气更适合生成光化学污染,气温高、紫外线强,机动车排放的污染物中,含大量的氮氧化物和挥发性有机物,他们在太阳光照射下,会发生一系列反应,生成臭氧。所以,夏季对臭氧的形成可谓“天时地利”:日照强、温度高、云量少、风力弱、“原料”充足。不只我们国家,在欧美国家的夏季,臭氧污染也是占主要地位。

臭氧有极强氧化性 伤眼伤肺伤皮肤

低浓度的臭氧可消毒,但超标的臭氧则是个无形杀手。“在天是佛,在地是魔。”这是科技界对臭氧的公认描述。聚集在平流层,臭氧是“地球卫士”,可

吸收太阳光照中的紫外线,但在近地面,高浓度的臭氧会刺激和损害眼睛、呼吸系统等黏膜组织,对人体健康产生负面作用。

由于臭氧的强氧化性,它会像硫酸一样腐蚀人的细胞,只不过由于通常情况下浓度较低,所以反应并不剧烈。但在高浓度下,它的表现就比较可怕了。

具体而言,臭氧会强烈刺激人的呼吸道,造成咽喉肿痛、胸闷咳嗽、引发支气管炎和肺气肿;造成神经中毒,头晕头痛,视力下降,记忆力衰退;破坏人皮肤中的维生素E,导致人的皮肤起皱、出现黑斑;破坏人体免疫机能,诱发淋巴细胞染色体病变,加速衰老,致使新生儿畸形或流产。

有组数据非常直观:当空气中臭氧浓度达0.01~0.02毫克/升时,人们就可以闻到;达到1毫克/升时,可使人呼吸加速、胸

闷等;2.5~5毫克/升可引起脉搏加速、疲倦、头痛,在这样的环境中停留1小时,可发生肺气肿,甚至死亡。

防臭氧污染 尽量减少午后外出

虽然大气中的臭氧不好控制,但要减轻它对人体的危害,却也十分简单。北京市环保监测中心大气室主任李云婷建议,市民在阳光强烈时应减少去户外的次数,尤其是儿童、老人等体弱人群,在午后两小时内应减少户外活动,实在需要外出时也得做好保护工作。敏感人群,如哮喘患者等,戴个一般的口罩,就能对臭氧进行有效过滤。

在室内相对比较安全,因为室内缺少了生成臭氧的太阳光,并且,从外界进到室内的臭氧还可以很快反应消失掉。因为臭氧能与含有不饱和碳键的有机化合物反应,包括橡胶、苯乙烯及不饱和脂肪酸及其脂类。

而这些有机化合物普遍存在于室内的建筑材料(如乳胶漆等表面涂层),居家用品(如软木器具、地毯)等,所以在室内不用担心臭氧的问题。

不过在办公室有激光打印机的地方除外,因为激光打印机内含紫外光源,可电离强光产生臭氧,建议放置在通风处。

另外,臭氧污染源于人类活动,汽车、燃料、石化等是臭氧的重要污染源。有车族应减少不必要的开车,多用公共交通如地铁,以减少汽车尾气的排放。

更为重要的是,应认识和重视到吸入过量臭氧的危害性,避免在日常生活中出现臭氧中毒。

【相关链接】

好臭氧or坏臭氧

以前我们总是听说各种关于臭氧层被破坏的严重后果,现在才知道城市里臭氧多了反而是污染。那么,市民家里消毒、净化空气用的臭氧机还能不能用?

大家可能经常在相关资料里获知臭氧有毒,这是有前提条件的,那就是在臭氧浓度很高的情况下,长期吸入高浓度臭氧,才会对呼吸道黏膜产生刺激,有些人也会有头疼的反应。

家用臭氧只要浓度不超标,是完全可以放心使用的。按卫生部规定,在0.15ppm浓度下接触8小时不会对人体有任何影响和损害。

一般质量合格的家用臭氧机臭氧输出量较小,浓度很低,不可能在较大的范围内达到超标的浓度。人的嗅觉对臭氧极为敏感,臭氧浓度只要达到0.02ppm时,人就可以闻到它特有的腥臭味了,但这个浓度距离国家安全标准还有很远。

但如果用一般家用臭氧机做大面积空气净化,人最好离开室内,使用后立即开窗通风。



健康资讯

管好胆固醇 对脑梗说不 男性高胆固醇血症知晓率不足三成

□本报记者 黄葵文/摄



近日,记者在北京天坛医院“管好胆固醇,对脑梗说不”健康宣教活动中获悉,目前,我国患者胆固醇管理尚存在较大的提升空间。据统计,在男性中,高胆固醇血症知晓率为27.6%,治疗率为21.4%,控制率为18.3%,在女性中此“三率”更低。

造成中国胆固醇管理不足的原因很多,其中高胆固醇血症本身大多无症状,多靠筛查发现,以及患者对动脉粥样硬化性心血管疾病的认识不足等是很重要的原因。

世界疾病谱已悄然发生变化,慢病成为医学界重点防范的疾病。在我国,慢病已成为严重影响我国国民健康的重要公共卫

生问题,占死亡人数比例超过80%。其中,动脉粥样硬化性心脑血管疾病(ASCVD)带来的疾病负担占全国慢病负担的50%以上。

因此,做好动脉粥样硬化性心脑血管疾病的防控意义重大。高胆固醇血症通过促进动脉粥样硬化的形成,最终引发心脑血管疾病,是导致动脉粥样硬化性心脑血管疾病的元凶。

研究证实,血胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇LDL-C)每降低1mmol/L,主要ASCVD事件降低22%。管理胆固醇成为控制ASCVD的重要举措。

为了宣传胆固醇管理,切实帮助脑血管病患者进一步重视和

管理自己的胆固醇,中国卒中学会、红手环志愿者服务团发起了“胆固醇管理月——红五月行动”项目,主题为“管好胆固醇,对脑梗说不”,号召全体红手环志愿单位、中国卒中中心联盟单位积极响应,参与并组织各种形式的健康科普公益活动。

北京天坛医院神经病学中心副主任、血管神经病学科主任赵性泉教授指出,要管理好胆固醇,首先要建立良好的生活方式,每周要有三四次有氧运动。

另外,远离卒中中的三个危险因素——高血脂、高血压、糖尿病;如果已经存在危险因素,就要及时看病,并在专业医生指导下用药。

丰台工商分局提示老年人购买保健品风险

近年来,随着生活水平的提高,老百姓的保健意识逐渐增强,保健品的销售异常火爆。同时,丰台工商分局接到消费者购买保健品上当受骗的投诉一直层出不穷,其中大部分消费者是老年人。保健品神乎其神的疗效宣传,花样百出的推销手段,蒙蔽了不少老年人的眼睛,老年人购买保健品最后人财两空的事件频频发生。通过对以往投诉案例的分析,丰台工商分局发现老年人作为社会上一个特殊的群体,极易成为保健品的受骗者,究其原因无非有以下几点:一是老年人生活比较单调,容易被保健养生免费体验等名义的讲座吸引;二是老年人的身体多多少少会有一些疾病,而一些保健品关于可以治疗某某疾病的虚假宣传,恰好迎合了老年人治病的需求;三是老年人辨识能力差,对有些新生事物不了解,容易被推销保健品的商家忽悠。

丰台工商分局提示广大老年消费者,购买保健品要做到“四要”,要购买印有蓝色保健

食品标识的保健品,必要时可以上食药局网站查询标识真伪;要选择有销售保健品资质的正规商家购买保健品,同时保留购物凭证;要选择正规医院治疗身体的疾病,不要轻信保健品的疗效宣传;要多方面了解所要购买的保健品的信息,与家人多沟通,也可以咨询专业人士。此外,根据国家相关法律规定,保健品是禁止宣传功效、涉及疾病预防、治疗功能的,凡是宣传疗效的保健品,一定不要轻信。

渠忠涛

