

安度寒冬， 如何保障室内健康环境



▲上海冬季湿冷气候明显。

随着南方大部分地区经历换季式降温,气温骤降,北方地区还迎来暴风雨雪天气,这个期盼已久的冬季终于来临。

大多数的人们在这样的天气下,减少了外出活动、在密闭室内空间逗留时间延长。这样的情况下,室内空气不流通给各类呼吸道健康带来隐患。

那么,冬季的室内健康到底如何保障,单位、个人以及老人、儿童等特殊人群有什么注意要点?面对大众疑惑,呼吸科专家顾宇彤给出了科学建议。

重视公共场所室内环境 戴口罩依旧是重中之重

上海的冬季,湿冷气候明显,人们大多滞留于室内。由于门窗紧闭,通风不畅,室内容易积累大量PM2.5颗粒物及更多细小颗粒物(PM0.05),还有人体呼吸、咳嗽、喷嚏,以及从户外带来的细菌和微生物……这是否意味着流感传播的风险更大?

呼吸科专家顾宇彤分析,“湿冷和低温环境确实更容易降低人体抵御呼吸疾病的免疫力,更有利于感冒、流感等的传播。”

“最主要的问题是,在冬季,公共场所室内人流较杂,一旦有人咳嗽、打喷嚏,病菌滞留在空气中,其他人如果不做好个人防护就容易被感染。流感在冬季好发,很大程度上是因为公共场所一来空气不流通,二来所处其中的人们不戴口罩。”专家进一步谈到,“流感病毒都是通过飞沫传播,飞沫喷射是有一定距离的,通常保持一米以上的社交距离是可以避免飞沫传播的。但也有在特殊环境下难以避免的情况,比如飞机舱内,长时间的航班飞行、较小的密闭空间、人员较多,病毒滞留的风险可能升级,个人务必做好防护。”

“也有通过物品传播的概率,流感病毒滞留在门把手等物品上,若不注意手部卫生,摸了污染物再摸眼、口、鼻,就可能通过口腔、鼻腔等部位的黏膜被感染。”

顾宇彤分析:“同样是接触传播,儿童、老人和患有心脏病、肺病及其他慢性疾病患者或免疫力低下者就更容易被感染。接种流感疫苗可以降低传染风险,但并非说百分百保险,做好个人防护依旧是最重要的。结合今年的新冠疫情和流感防控形势要求,普通百姓在公共场所应该自觉佩戴口罩、勤洗手,与人保持社交距离,尽可能减少前往人流密集场所的次数,回到家换掉外套。”

对冬季高发的哮喘等过敏性疾病,专家也提醒:“眼下过敏人群较多,比如有的人戴口罩会打喷嚏,这很可能是因为口罩塔喷布也是化学物质,会引发部分人群的过敏反应,这种情况建议挑选包装好的口罩,使用前先解开透气。”

对大众关心的空气或物品消毒问题,专家也提醒:“消毒时也要戴好口罩,保持通风,让空气流通起来,让消毒气味散掉,过度消毒或消毒液浓度过高也会刺激气道,不利于健康。”



▲冬季空气质量问题应引起关注。

对于戴口罩这项个人防护举措,目前已受到医学专家普遍推荐。国家流感中心最近发布数据称,我国今年流感水平低于往年。在专家看来,这与为了预防新冠,全民普遍戴口罩的习惯有关。但顾宇彤教授也注意到,现在有不少人开始松懈,不戴口罩了,“时值入冬,还是希望大家随身带随时戴口罩。”

注意室内通风 掌握要领安享舒适健康环境

11月下旬以来,上海连日阴雨绵绵,再度增加室外环境的“湿冷指数”。冷风伴着寒雨,部分抵抗力较差的老人和小孩病倒了。近期,上海几家大型医院里,感冒、哮喘、慢阻肺、肺炎、支气管炎急性发作的患者均有增加。

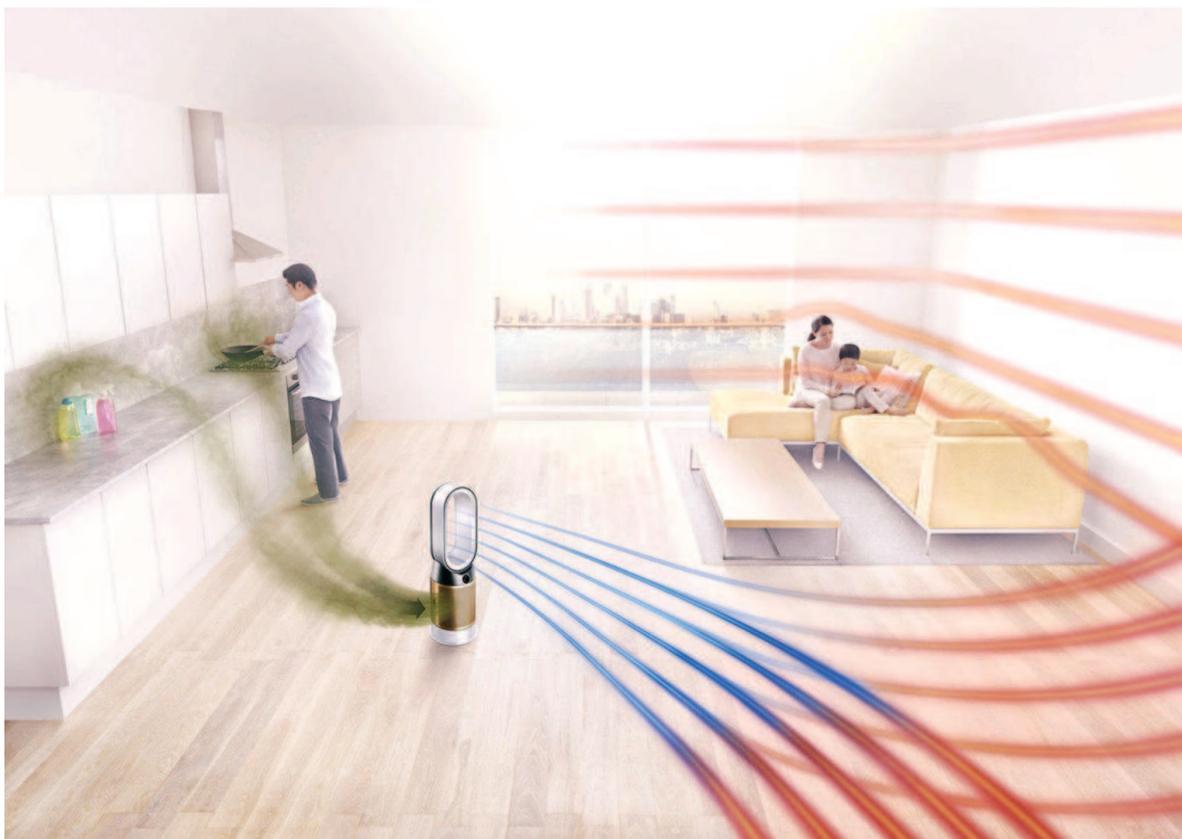
“上海地区冬季湿冷,易引发季节性感冒。”顾宇彤教授介绍,“寒冷空气会刺激呼吸系统黏膜,容易引起呼吸系统问题及细菌繁殖,诱发呼吸系统疾病,常见的感冒、流感也常常会诱发和加重慢阻肺(老慢支)、哮喘等呼吸系统疾病。”

在专家看来,感冒、肺炎、哮喘、流感都是冬季需要重点防范的疾病。因此,在这类天气里尤其要注意防寒保暖,特别要避免双脚受凉,因为双脚受凉可引起鼻黏膜血管收缩,从而容易导致感冒。

专家还谈到:“因为室外温度降低,天气寒冷,大众在室内逗留时间延长,而室内又由于长时间门窗紧闭,容易引发室内空气质量下降,进而影响人们的呼吸。这也是冬季呼吸道疾病高发的原因之一。”

“很多人因为怕冷而紧闭门窗防寒,并且多数时间在室内聚集活动,通风不足,室内二氧化碳浓度过高,长期置身干燥污浊的空气中,极易引发呼吸系统疾病。”因此,顾宇彤教授提醒:“这类寒冷天气里,除了防寒保暖,以及远离导致呼吸系统的致病因素外,还是要尽量少去人员集中、空间密闭、流通差的场所,这些公共场所很容易导致冬季呼吸道问题的发生。”

眼下,全国各地气候、湿度、温度差异很大,以上海(华东)地区阴冷、风大等气候环境特点来看,冬季长居室内密闭环境,是否有可能滋生新的病菌?对此,专家强调,“我们要掌握好的通风习惯。尽管天气渐渐转凉,但也不能一味怕冷,室内居室要注意定期通风,每天早晚两次。室外空气好的时候抓紧时间换气,引入新鲜空气。掌握好这些节奏要领,自然能安然享受健康



▲模拟均匀净化,洁净空气覆盖整屋。

室内环境,安度寒冬。”专家还提供了几条冬季自我保健妙招贴士,关键词就是“吃动平衡、身心健康,安度寒冬”:

【防寒保暖】为避免呼吸道问题找上门,做好防寒保暖是首要任务。在穿衣上,要适当加厚,外出必要时戴上口罩,老人和小孩最好戴上帽子,尽量避免受凉感冒,尤其要注意头颈部、腿部和足部的保暖。老人尽量避免在早晚气温比较低的时候出门。

【加强通风】平时应该注意开窗通风,定期

换气,保持空气流通,少到人流密集和空气不流通的地方久待。

【锻炼身体】要有适当的身体锻炼。冬天体育锻炼可以提高人体的抗寒能力,但要当心运动出汗后受寒感冒。运动不适宜进行高强度的体育锻炼,让身体发热或微微出汗即可,比如慢走、跳绳、瑜伽、太极拳等就比较合适。

【饮食均衡】平时多喝水、多吃蔬菜水果,注意摄入肉蛋奶等优质蛋白,但辛辣厚味、烧烤油炸食物少吃为妙,冷饮、海鲜等食物也要适量。

【充足睡眠】养成规律的作息习惯,保持充足的睡眠,每天睡前用热水泡脚可以消除疲劳,改善睡眠质量,还可以帮助增强身体免疫力。

室内外环境有潜在污染 净化空气很有必要

值得注意的是,在谈及室内空气质量时,专家还谈到,“正式进入寒冬后,室内开空调的情况日益普遍。随着室内温度升高,新装修的房子、新买的家具等也是一个不容忽视的潜在环境污染源——可能会提升室内甲醛释放量,而密闭环境还会导致污染物室内浓度居高不下。”

一项中国研究表明,甲醛释放周期可持续3至15年。这意味着,某些家庭存在室内甲醛超标的现象。

面对复杂的室内外环境,越来越多的人青睐于通过空气净化设备或加湿器来改善室内空气质量,但全国各地气候、湿度、温度差异很大,以上海(华东)地区阴冷、风大等的气候环境特点来看,那么,在选择空气净化设备上专家有什么建议呢?

【专家小贴士】

尽可能选择带有以下功能的空气净化设备:

1、滤网可过滤小至0.1微米的颗粒物,有害气体及持续清除甲醛。

2、冬季干燥寒冷,附带加湿或加热功能可以多方面解决室内空气问题。

3、可实现整屋均匀净化,将洁净气流传送到房间各个角落。

需要提醒的是,空气净化设备可改善室内空气质量,但不具备任何治疗功效。

相关链接

居家环境中的 污染物来源

- 1、家中压制木家具可能会释放甲醛。
- 2、新家具可能含有会释放挥发性有机化合物的聚合物。
- 3、室内涂料可能含有挥发性有机化合物,这类化合物在干燥时可能会以气态化学物质的形式释放出来,并可能在涂料的整个Th命周期内持续释放。
- 4、防皱面料可能会释放甲醛。
- 5、香熏蜡烛在燃烧时会把挥发性有机化合物释放到空气中。
- 6、树木花粉、颗粒物和城市污染物等可能进入家中室内环境。
- 7、新地板粘合剂会释放甲醛,并有可能在其整个Th命周期内持续释放。
- 8、猫、狗及其它家庭宠物可能将微小颗粒物散播家中四处。
- 9、植物和花卉可能释放微小花粉颗粒至空气中。
- 10、厨房清洁产品可能会释放居家烟雾和异味。
- 11、燃气灶与食物烹饪过程本身可能将烟雾、气味及颗粒物排放到空气中。
- 12、空气清新剂和除臭剂可能含有挥发性有机化合物,在喷洒时可能与香氛一起释放。
- 13、潮湿区域可能含有霉菌,并将霉菌孢子释放到空气中。