

雾霾来了,如何做好自我防护?

——涇县人民医院呼吸消化科医生的几点建议



人体呼吸,进入呼吸道,会引发气管炎、哮喘等呼吸道疾病。

2、引发心脑血管疾病。雾霾天气,空气含氧量低,会使心脏跳动加速,使人胸闷、气短。尤其是对老年人危害更大。

3、引发各种细菌性疾病。因为雾霾天气阳光照射不到大地,或者阳光微弱。这样会使地表面的细菌病毒微生物快速繁殖,引起过敏等疾病。

4、患癌症的风险增高。众所周知,吸烟的人患肺癌的几率比普通人的高60%,而雾霾里含有的有害颗粒物更多,所以雾霾比吸烟更易致癌。

5、使人心情压抑烦躁。人的心情很容易受到天气影响,雾霾天气阴沉昏暗,空气污浊,人的情绪也会变的低落,心情烦躁。做起事来缺乏活力。

如何做好自我防护——

为减少雾霾天气对人体的危害,须做好以下自我防护措施:

1、尽量减少户外活动。

回家后及时清洗口鼻及裸露部位皮肤。

2、建议外出时戴口罩。

在我国,雾霾天气时空气中的可吸入颗粒物多为干性微粒,N95口罩对于PM2.5的防护效果是值得肯定的。

用外科口罩和活性炭口罩也具有一定的防护作用,其中医用外科口罩对细菌等病原微生物的防护效果好,而活性炭口罩对于有害气体的过滤作用较强。以上口罩均应正确使用,及时更换。棉纱口罩佩戴舒适,但只能过滤粗颗粒物。另外,慢性呼吸系统疾病或心血管疾病患者戴口罩可能会导致呼吸困难加重,需谨慎使用。

3、减少开窗,科学通风

使用空气净化器可改善室内空气质量。雾霾天也要适当通风换气,因为家里会有厨房油烟污染、家具污染、洗涤化学用品污染等,如不通风换气,污浊的室内空气同样会危害健康。可以选择中午阳光充足、污染物较少的时间段开窗换气。

当然在雾霾严重的情况下尽量少开窗,开窗时应尽量避开早晚雾霾严重的时间,可以将窗户打开一条缝通风,而不要让风直接吹进来,通风时间每次以半小时至一小时为宜。

家中用空调取暖的居民,尤其要注意开窗透气,确保室内氧气充足。



4、注意补充水分

呼吸道黏膜干燥会导致防御功能下降,健康成年人每日应保证饮水2000ml左右。

5、增加营养、保证休息以增强抵抗力

饮食以清淡为主,但应富含蛋白质(如豆腐、鱼等),并多吃富含维生素的水果和蔬菜(如苹果、梨、胡萝卜等)。

坚持以上防护措施,可有效减轻雾霾对身体的伤害,如感觉身体有不适者须到医院就诊。

涇县人民医院呼吸消化科
咨询电话 0359—6826141

雾霾,是雾和霾的组合词。雾霾常见于城市。中国不少地区将雾并入霾一起作为灾害性天气现象进行预警预报,统称为“雾霾天气”。雾霾是特定气候条件与人类活动相互作用的结果。高密度人口的经济及社会活动必然会排放大量细颗粒物(PM 2.5),一旦排放超过大气循环能力和承载度,细颗粒物浓度将持续积聚,此时如果受静稳天气等影响,极易出现大范围的雾霾。

雾霾对身体的影响

1、诱发呼吸道疾病。雾霾的组成十分复杂,大小有数百种颗粒物,这些颗粒物通过

每天 6000 步,走掉三大慢性病!

“一起吃饭,不如一起出汗”日渐盛行,走路这种最实惠的养生法,已经成了健康生活的象征。“走路”这件迈开腿就能做的简单事,它被世界卫生组织认定为“世界上最好的运动”。研究证明,走路能够为骨骼、肌肉和关节提供很多的益处。然而,走得不代表就越好。

怎么走路,有益健康

哪里走?

走路最好还是在公园、体育场等远离马路,清静又干净的地方。理想道路应该是草地、土地、塑胶场地,而避免在水泥地、柏油路等硬地面上走。当然在实际生活中,实现这个较困难,但有操场、运动场的地方,就不要走柏油路。走路一定要选双好鞋,不一定非要名牌的,舒服就行。因为健走时脚底所受到的冲击是全身体重的1.2-1.5倍。

走多少?

真正有利于改善健康的,是一次性走完的6000步。一个人每天之中,上厕所走几步,上下楼走几步,办公室里走几步,加起来可能就有几千步。但最好的走路非“零敲碎打”,走走停停。最好的健走,是一气合成,走够30-40分钟。推荐老年人每分钟100步,30分钟3000步。中青年可走的更快些。

怎么走?

走前要热身,走后要拉伸,中间我们“跟着感觉走”!健步走30分钟时,会有适度心悸气短,在适度气温下出汗,这样是最好的,别让自己太累。健步走时,上肢也应摆动,一方面可增加有氧运动量,更好体现有氧运动效果,还有利于锻炼上肢与胸部肌肉。健步走以小步为宜,每一步比平时走路多向前迈10厘米即可,且刚开始要循序渐进。有的人第一天就走得飞快,超过负荷,会伤到膝盖和小腿,产生疼痛。

6000步走掉慢性病

一、6000步可以降低:让血管运

动起来。

高血压带来的脑出血和猝死、心肌梗死是很恐怖的。对于高血压症,除了正规服用药物以外,坚持有规律的健身走是治疗高血压的最佳方式。

高血压病人行走注意事项

1、行走时应脚掌着地,挺起胸,步速应以中速为宜。

2、行走时上身要挺直,否则会压迫胸部,影响心脏功能。

3、遵守循序渐进的原则。在行走时,血压会稍有上升,开始时一定要慢走,其速度约为全力走时的40%~50%。用30~45分钟的时间走2~3公里的路程比较合适。行走的强度以达到汗液似出非出为标准。

二、6000步可以降低:让血液变干净

“走路”是维护人体内血脂代谢健康的重要手段之一,比吃药还管用!每天6000步对降血脂有很大影响,能提高脂蛋白脂酶的活性,加速脂质的运转、分解和排泄。

1、建议高血脂患者每天应保持中等强度运动量,即每天健走3~5千米的运动量,正好6000步左右。每天坚持,不出半年,你的血脂将大为改观。

2、建议平时还要多喝水,特别是早晨起床坚持空腹喝白开水300毫升,能起到稀释血液黏度和清洗胃肠道的作用。

三、6000步可以降低:大量消耗葡萄糖

不少糖尿病患者一旦得病,什么运动也不敢做了。其实,走路也是降血糖的最好办法,不仅可以降低血糖,还能减轻患者服药的剂量。许多糖尿病患者就是利用“走路”将自己的糖尿病控制得很好。

实践证明,经常进行健身走的锻炼对糖尿病患者有以下益处:

健身走可以减肥。肥胖是促成糖尿病发生和发展的重要因素之一,减



肥后,体内许多组织细胞对胰岛素的敏感性增加,使胰岛素的需要量减少,病情得以控制。健身走能大量燃烧血液中的葡萄糖,加强糖代谢的调节和提高葡萄糖的利用率,从而使血糖和尿糖降低。

健身还可以有效预防糖尿病足的发生。进行健身走锻炼时,不仅可以降低血糖,还可有效地保持下肢的血流量,对双脚起到了很大的保护作用。

健身走可以增强体质,改善新陈代谢和心肺功能,以减少心血管的并发症。

如果健身走的同时又想要控制血糖,一定要记住以下五个要点:

1、增加每一步的步幅。走路时要背、腰挺起来,尽量做到挺胸抬头,双脚十个脚趾朝向行走的方向,每一步都要用脚趾发力,让全身的肌肉尽可能地参与进来,要有把人弹起来的感觉。摆臂幅度要加大,尽力前后直臂摆平。

2、用力走出每一步。经常坚持用走,可以预防多种糖尿病并发症的发生。

3、每天步行时间要固定。糖尿病患者最佳锻炼时间为下午3点到晚上9点。

4、每天的步频要固定。每次步频尽可能保持一致,可以小声地喊“一二一”有节奏地走。

5、要持之以恒,但运动量不宜过大,也不宜过于劳累。

冬季养生 注意四个“不”

不妄补

很多人认为冬季是一个进补的黄金季节,在冬季到来时各种补品大量食用,也有不少商家为了迎合消费者的需求推出了各种“套餐”“搭档”。其实冬季适当进补就行,冬季主要在于闭藏,不是外泄。过量进补反而会导致身体平衡被打破而形成病态,尤其是过量使用补阳、补气之品反而导致体内精气的外泄,造成“冬不藏精”。所以冬季应该适当进补,不可妄补,尤其是人参、鹿茸等这样的补气、补阳“利器”更应慎重。

不妄吃

冬季天寒地冻,吃上一顿麻辣火锅,出一身汗,好多人会感到很舒服,殊不知这是在耗散人体的阳气。在冬季应该以补养阴精为主,切不可妄用大热之品。当然在冬季更不能吃一些寒凉之品,以免损伤脾胃,影响脾胃运化,破坏消化系统。

总之,在冬季应以平和而滋润的饮食为主,如多喝一些粥类,适当放一些大枣、枸杞子、桂圆、银耳、百合,酌加少量生姜,可以补而不腻,润而不燥,为冬季进补之佳品。禁忌大量大热之品如羊肉、辣椒等,大量大寒之品如水果、冰激凌等。

不妄喝

在冬季很多人都喜欢喝点白酒暖暖身,其实适量饮酒是有益健康的,可以温通血脉、祛风散寒,产后常用方生化汤就是以白酒煎服。但是白酒毕竟属于温热之品,过度饮用会耗散人体阳气,另外过量饮酒还会生湿生痰,令人痰多、眩晕以及精神不振。

在冬季不可过量饮用白酒,不可多喝寒凉饮料。其实红酒作为最天然的健康饮品,具有美容养颜之功,可作为冬季养生佳品。另外红茶味甘,性温,善蓄阳气,生热暖腹,可以增强人体对寒冷的抗御能力,还具有祛油腻、开胃口、提神之功,非常适合冬季饮用。

不妄作劳

冬季不应该熬夜,要早睡早起,保证充足的睡眠时间,以利阳气潜藏,阴精积蓄。冬气之应,养藏之道,在冬季锻炼身体应当适当,不能像其他季节一样挥汗如雨,微微出汗即可;在冬季应该适当减少洗澡的次数,更不能长时间泡热水澡,经常洗桑拿,以免耗散人体阳气;同时在冬季应该注意节制房事,调养生息,使精气藏。

