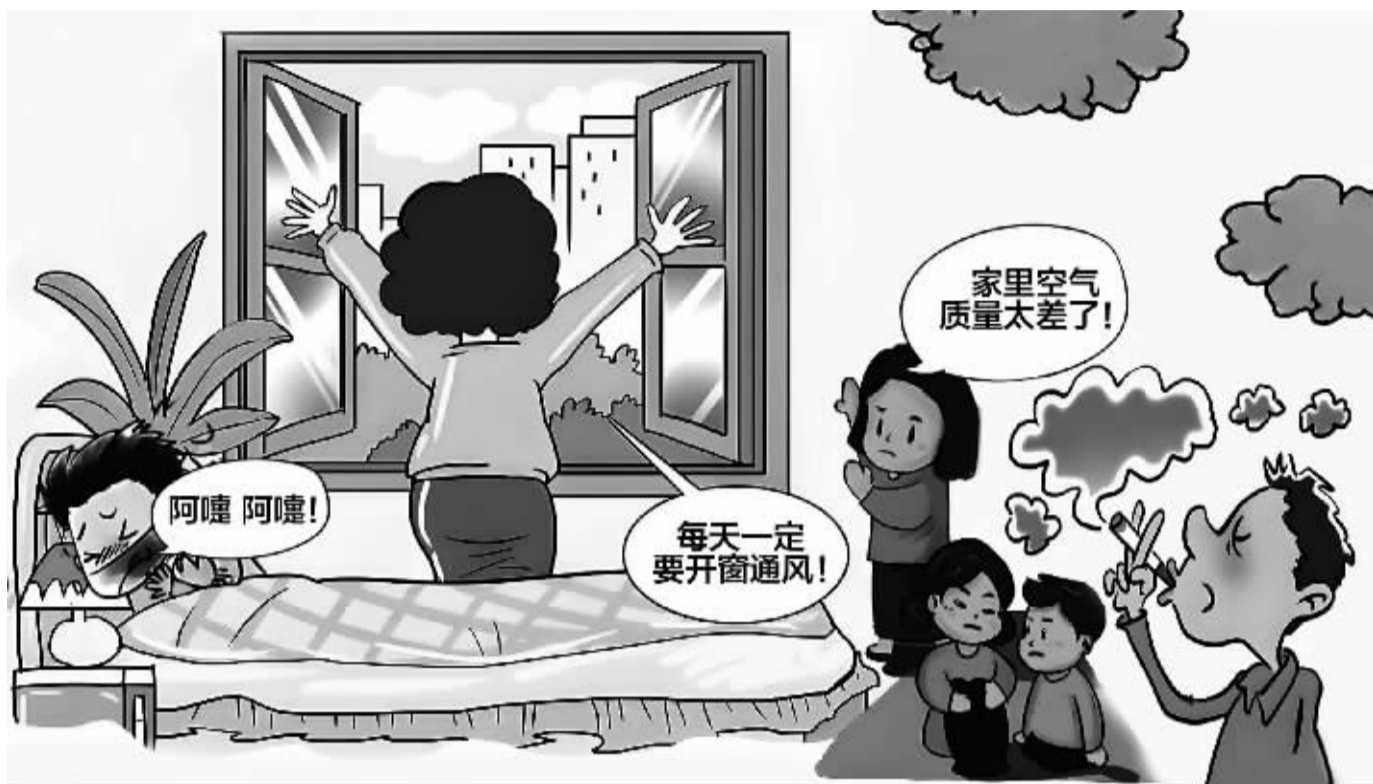


寒冬不“闷”家 通风有讲究

专家:抵御疾病的“秘密武器”,可能就藏在每天开窗通风里



冬天一到,不少市民就会将家中门窗紧闭,生怕一丝冷风钻进屋里。然而,这种看似保暖的做法,却可能将健康隐患“锁”在屋内,“关”出病来!对此,专家指出,冬季室内空气质量面临严峻挑战,科学开窗通风是保障呼吸健康、预防疾病的关键措施。抵御疾病的“秘密武器”,可能就藏在每天开窗通风里。



■冬天再冷也要开窗通风。制图 赵铮

□本报记者 李惺 赵晓华

冬季室内空气质量会严重改变

“伴随着冬天的到来,我家所有人的室外活动都减少了,大多数时间都会待在有暖气的家中。可即使是这样,所有保暖措施都做足了,家里人还是会轮番感冒或患上呼吸道疾病。真是奇怪了,每年冬天都会出现这种情况。”市民张女士昨日对记者说出了自己心中的疑惑。

对此,石家庄市疾控中心公共卫生监测与评价科马金沙说,随着冬季取暖季的全面开启,我国北方地区居民室内活动的时间明显增加。在关注室外空气质量的同时,仍需认识室内环境面临的严峻挑战。这种挑战具有典型的季节性特征,表现为“内外夹击,室内更甚”的模式:室外大气扩散条件转差,污染物在近地面堆积,容易进入室内;而室内取暖、人员活动、烹饪等产生的污染因门窗紧闭难以排出,形成叠加与累积效应。

“在冬季,人们大量时间在室内度过,这使室内空气质量对健康的实际影响远超室外。科学监测数据显示,冬季室内空气中的细颗粒物浓度会出现显著升高。”马金沙解释道。

马金沙说,相关医学研究揭示,暴露于高浓度细颗粒物环境,会对人体呼吸系统和心血管系统造成多重危害。“细颗粒物能穿透人体鼻腔和气管生理屏障,进入并沉积在支气管和肺泡深处,引发局部或全身性炎症反应,加剧哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病,增加呼吸道感染风险。同时,部分污染物可通过肺泡毛细血管膜进入血液循环,影响心脏功能和血管调节能力,诱发心肌缺血、心律失常等心血管疾病。”马金沙说,即使细颗粒物的浓度未达到引发急性症状的阈值,长期暴露仍可通过氧化应激和系统性炎症反应等机制,导致呼吸系统和心血管系统渐进性损伤。此外,长期暴露于细颗粒物环境与肺功能下降速率加快存在关联,还可能是慢性呼吸道疾病发展的重要环境因素。

吸烟行为是室内细颗粒物浓度的“瞬间爆表器”

“每年冬天我就感到烦躁,天气暖和的时候,我爱人都是去室外吸烟,可现在天气变冷了,他就总是在家里吸烟。虽然是在卫生间或阳台吸,可是那烟味还是很久都散不掉。”市民吴女士说,冬天因为外面气温低,所以家里开

窗的时候少,她和孩子闻了烟味就会咳嗽,让爱人戒烟又说不通,因此心里特别烦。

对此,马金沙说,相较于室外环境的广受关注,室内烟霾因其产生于“身边”,累积于“密闭空间”,更具隐蔽性和直接危害性。因此,室内烟霾的防范,是对个人及家人生命健康的严肃保护,而吸烟行为则是室内细颗粒物浓度的“瞬间爆表器”。

“烟草烟雾是室内空气污染中最严重、最复杂的来源之一,中国疾控中心控烟办公室的实验显示,在一个122.5平方米的房间内,吸一支烟,细颗粒物的浓度可达到800微克/立方米;吸两支烟,细颗粒物的浓度可达到1500微克/立方米。对家庭内非吸烟者而言,暴露于‘二手烟’环境中,会增加患上呼吸道感染、哮喘,甚至肺癌和心脏病的风险。”马金沙说,烟雾消散后,沉降在物体表面的“二手烟”同样会造成持续性的潜在危害,延长吸烟毒害效应。

此外,电子烟也并非“安全替代”。其产生的气溶胶中同样含有尼古丁、挥发性有机物等,虽成分与传统烟草有所不同,但仍为明确的污染源,会对室内空气质量和周围人群健康构成新的风险。

冬季开窗通风真的很重要

面对冬季取暖季的全面开启,室内活动时间增加,市民们应该怎么做呢?对此,马金沙说,市民家中做到开窗通风是维护室内空气新鲜与人体健康的重要措施,尤其对老年人来说,在室内生活时间相对较长,开窗通风显得尤为重要。

“冬季天气寒冷,有些人因为怕冷而不开窗,这是不可取的。长时间不开窗会导致室内空气质量下降,容易聚集灰尘、细菌和病毒,增加发生呼吸道疾病的风险。”马金沙说,房间里的气味,是可以悄悄影响脏腑功能的。中医认为“肺主气,司呼吸”,呼吸的空气质量直接关乎肺的健康,而肺又与大肠相表里,与皮肤相联系。

马金沙说,若房间长期不通风,堆积的衣物、食物残渣会产生“浊气”,吸入后会加重肺的负担,表现为咽喉不适、皮肤发疹。而清新的空气、淡淡的自然气息,则能让肺气得宣,脾胃调和,这也是中医提倡“居处当洁净”的原因。

为此,马金沙建议,就算是冬季,市民也要做到家中及时开窗通风。经常开窗通风的几个好处,市民一定要知道。预防感染,降低病毒浓度。合理通风不仅不会导致着

凉感冒,反而能降低感染风险。在密闭空间里,含有病毒的气溶胶会长时间悬浮在空气中,开窗通风可以迅速稀释降低空气中的病毒浓度,减少被感染的概率。每小时换气6次(通过开窗通风),可显著降低空气中病菌浓度。

睡得更好,提高睡眠质量。新鲜空气富含负氧离子,能减少异味,有助于改善心肺功能,增强体质,加速身体恢复过程。同时,适宜的温、湿度条件也能提高舒适度,提升睡眠质量。

心情变好,降低抑郁风险。多开窗通风对人的心情有好处,能降低抑郁风险,特别是老年人。与不开窗通风的老年人相比,那些经常开窗通风的老年人出现抑郁、心情低落的风险会降低。

头脑清晰,让大脑更舒服。长时间不通风会导致室内氧气不足,人长期在这样的环境里,会因缺氧引起头晕、头痛等症状,甚至引发其他疾病。通过通风换气,可以将有害的、被污染的空气及各种致病因子排出室外,更可以从室外获得更多的氧气、负离子等有益物质,改善人体免疫系统、呼吸系统以及中枢神经系统的功能,调节大脑皮质的兴奋度。

空气流动,预防意外发生。室内装修材料会持续释放甲醛、苯系物等有害物质,可能会引起某些刺激和过敏反应。而在家中使用燃气或木炭取暖、涮火锅、洗澡时,如果通风不畅,极易导致一氧化碳中毒。开窗通风让室内空气流通起来,可以有效预防因缺氧和中毒引发的意外。

冬季开窗通风要掌握几个细节

马金沙还建议,冬季开窗通风需掌握这几个细节,通风的同时又可以保暖。

天气寒冷时,可以缩短开窗通风时间,每次10分钟左右,每天2至3次为宜,减少室内热量流失。通风时,老年人应穿戴保暖的衣物,以免因冷风着凉。

清晨空气湿度较大,空气中可能有较多的尘埃;深夜温度低,冷空气容易刺激呼吸道。建议上午10点到下午3点之间进行通风,这段时间空气质量通常较好。室外气温低时,窗户可以开小点。

通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。室内温度不要因开窗而降到16℃以下,最好控制在18℃—23℃。如果有感冒患者在家,则要慎重,可依次对房间开窗通风,注意防寒保暖。室外天气较差时要减少开窗通风。