

霾≠霧 霾害易誘發心肺疾病

「霾」與「霧」不同，霧是空氣中的水蒸氣，遇冷凝結成的小水滴或冰晶，霾則是懸浮在空氣中的微粒，兩者均會影響能見度，但是霾是車輛、工廠所排放的污染物，會對健康造成危害，微粒越小，含有毒物質越多，對健康危害越大。

特別是，長期處在霾害空氣污染環境中，除了會造成眼睛、呼吸道、過敏外，更會增加心血管、肺部以及全身性的傷害，易形成慢性支氣管炎、細支氣管擴張、肺水腫，或者是支氣管纖維化等症狀，使慢性呼吸道疾病症狀加劇，甚至引發急性發作等風險出現。

預防勝治療 防霾害3健康管理

1. **少出門活動**：霾害期間最好減少外出，不得已出門也應避免戶外運動，避免大量換氣而吸進更多懸浮粒子，加重乾咳、胸悶、喉嚨癢等不適。

2. **選室內運動**：有運動習慣可選擇在室內運動，如瑜伽、桌球等。留在室內最好關閉門窗，但仍需保持空氣流通，也可在家中裝空氣清淨機，可幫助過濾髒污病源。

3. **多洗臉漱口**：防止霾害，回家必須做3件事：洗臉、漱口、清理鼻腔，以防止霾對人體的危害。

a. **溫水洗臉**：最好用溫水，可以將附著在皮膚上的陰霾顆粒有效清潔乾淨。

b. **漱口除髒**：目的是清除附著在口腔的髒東西。

c. **清理鼻腔**：洗淨雙手後，捧溫水，用鼻子輕輕吸水並迅速擤鼻涕，反復幾次，鼻腔的髒東西就全部清理乾淨了。

注意：清理鼻腔時，一定要輕輕吸水，避免嗆咳。家長在給兒童清理鼻腔時，可以用乾淨棉簽蘸水，反復清洗。

【醫師提醒】：

霾害紅色警戒期間，民眾出門盡可能戴上口罩，減少在戶外運動時間。除了戴口罩、避免吸入不潔空氣之外，當出現鼻塞、流鼻水、久咳不止、打噴嚏等症狀並影響睡眠時，應立即就醫。