

雾霾天 戴口罩管用吗?

雾霾天气增多,口罩成了出门必备品。现在市场上各类口罩产品五花八门,大都宣称具有防尘、防霾功能,对细颗粒物PM2.5等有很好的过滤效果。这些口罩是否如介绍的那样管用?如何选择合适口罩?

试验结果

不同材质过滤效果差别很大

防护性能与价格不成比例

近期,中国消费者协会联合五省市消费者协会(委员会),对市场上销售的口罩产品进行了过滤效果、呼吸阻力、泄漏性等防护性能比较试验。中国消费者协会消费指导部副主任皮小林说,本次比较试验样品来自北京、上海、合肥、重庆、宁波、哈尔滨等6个城市共37款样品,涉及28家口罩生产及经销企业;口罩价格从每个0.58元到每个199元不等。

比较试验通过测试“过滤效率”来检验不同口罩对颗粒物的过滤效果。经测试,37款口罩样品中有15款样品初始过滤效率较好,占40.5%。一次性口罩的过滤效果总体好于可换滤片式布口罩。一些小商品市场上出售的部分针织花布口罩,测试结果表明其防霾效果较差,只能过滤较大颗粒物。

据介绍,口罩的防护效果与佩戴时口罩与面部的贴合性有很大关系。口罩与面部的贴合性差,口罩外的空气就容易从口罩边缘进入到口罩内,防护性能就差。比较试验发现,一次性杯形口罩和一次性折叠口罩的贴合性能远远好于一次性平板式口罩和可换滤片式布口罩。15款一次性杯形口罩和折叠口罩样品中,有12款样品口罩与面部的贴合性较好。

本次比较试验购买的口罩样品价格最贵的每个199元,最便宜的口罩每个不到1元。比较试验发现,口罩的防护性能与价格不成比例。相对于一次性口罩,可换滤片式布口罩不仅价格昂贵,而且防护性能总体不如一次性口罩好。

市场调查

口罩市场鱼龙混杂

有关部门应尽快

规范口罩的生产和销售

值得注意的是:比较试验的样品规格型号五花八门,有标注口罩尺寸的,有生产企业自编型号的;有24款样品标注生产日期;24款样品标注了口罩的有效期限,一般为三年或五年;有12款样品生产日期

和有效期都没有找到。并且,目前关于防雾霾或防PM2.5口罩还没有相关产品标准,样品口罩标称的执行标准种类也有很多:执行GB2626—2006《呼吸防护用品——自吸过滤式防颗粒物呼吸器》的有16款样品;2款样品执行GB19083—2003《医用防护口罩技术要求》,2款样品执行GB15979《一次性使用卫生用品卫生标准》;4款样品执行企业标准;还有的样品执行美国NIOSH标准。

记者登陆某电商网站搜索发现,标称防雾霾口罩种类多样,有的标示为N90、N95、8210等不同型号;有的在外观上又分为折叠式、杯型、平板式;有的声称有活性炭过滤片或带呼吸阀等,这些专业标准、认证以及分类标号,消费者往往很难了解其具体含义,无从选择。

对此现象,北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师张鸿介绍说,从医用

构造,有拱形或折叠拱形的,也有鼻夹,确保和脸部紧密密封,防止泄漏。

“不过,区分口罩类型,不能光看口罩形状,要靠阅读产品说明和产品名称的标识。例如,国家规定,医用防护口罩标注所符合的国家标准号GB19083,医用外科口罩标注符合医用标准号YY0469。”张鸿表示。

针对目前口罩市场上鱼龙混杂、概念炒作、以偏概全、虚假宣传等现象,中消协建议国家有关部门尽快规范口罩产品的生产和销售行为,抓紧修订、完善相关标准,促进企业技术创新,提高产品质量,为广大消费者提供品质优良的防护用品。

专家建议

雾霾天气应戴口罩

使用医用外科口罩经济实用

且不会加重呼吸负担

张鸿指出:“雾霾天气一定要戴口罩,医用外科口罩就能起到防护效果,呼吸的阻力相对小点。防雾霾专业口罩,可以更换滤纸的,也可以起到保护作用。”

从经济实用角度来说,张鸿推荐使用医用外科口罩防雾霾天气。张鸿介绍说,医用外科口罩有点类似普通的一次性口罩,但它与一次性普通口罩所用的材料不同。虽然有鼻夹,用于帮助口罩在鼻梁部分的贴合,但口罩和脸部并不存在紧密的密封,吸气阻力是50帕,呼气阻力是29帕,呼吸比较通畅。医用外科口罩属于医疗器械,在医院和药店都能买到,在包装上会标明医用外科口罩,价格要比N95口罩便宜得多。

如何正确佩戴?张鸿提示说,戴口罩时,首先要做到口罩与人体面部契合,N95的夹子和鼻子上,医用外科口罩的铁丝调整与鼻梁紧贴,防止空气不经口罩直接进入身体。取口罩时,不要用手接触口罩的内面,防止污染。对于需要更换滤芯的口罩,该扔就扔,污染后就起不到保护作用。

中消协的比较试验发现,不同类型的口罩呼吸阻力不同。戴口罩,防霾与舒适很难兼得。皮小林建议,天气不好时,患有呼吸系统疾病人群或老年人最好待在家里,将门窗关闭,不要外出。儿童戴口罩时间也不宜过长,口罩大小要适合孩子的脸型,口罩的呼吸阻力也不要大。

“患有肺心病、慢性支气管炎、哮喘的病人,本来呼吸就不顺畅,专业防护口罩会加重呼吸负担,这类人群不能佩戴。”张鸿同时提醒:佩戴专业防护口罩时,不能运动,否则易造成缺氧。

摘自《人民日报》



口罩来说,分为两种:一种是医用防护口罩。该口罩以气溶胶为标准,能够过滤掉直径为0.24±0.06微米气溶胶,对于直径为0.3的气溶胶防护有效率为95%,也就是常说的N95口罩,吸气阻力大约为300帕,感觉呼吸受阻。一种是医用外科口罩,主要用来防细菌,以葡萄球菌为参照物,防护效率在90%以上,对于0.3微米的气溶胶防护效率为30%。对于直径为2.5微米的PM2.5颗粒来,也有防护的功能。

张鸿介绍说,N系列口罩后面标注的数字,标注的是过滤效率,如N95口罩过滤效率是95%,N99过滤效率为99%。带有呼吸阀的口罩,只是能减少呼吸的阻力,使呼吸更加顺畅些。表面看,医用防护口罩都有一个能和脸部紧密密封的结

我国多地最近频现雾霾,空气污染指数大幅上升。走在街头,不少人戴上了口罩以防PM2.5的侵袭。同时,网上流传着吃黑木耳、猪血护肺,洗鼻、养绿色植物防霾等说法,这些观点有科学依据吗?

戴上口罩

雾霾天气,口罩热销,很多人认为戴口罩能防PM2.5。专家表示,戴口罩对进入肺部的空气有一定的过滤作用,但要注意合理选择及正确使用。

一次性口罩只能阻挡一些灰尘和粗大颗粒物,对细菌、PM2.5等细小颗粒的阻挡作用很有限;相对来说,纱布口罩层数越多,阻挡作用越好。

N95口罩的防护效果相对好些,但专家称不宜久戴,因为口罩越密闭,呼吸起来越困难,戴不好还可能因缺氧导致头晕,有心血管疾病的患者,更要谨慎。戴的时候要注意密封,在鼻梁处扣紧,使口罩边缘与脸型匹配,若不能做到密封,就起不到防护效果。

专家提醒:

并非人人适合戴口罩。呼吸道疾病患者特别是呼吸困难的人,心脏病、肺气肿、哮喘患者及孕妇,不宜长时间佩戴;健康人不必为了抵御冷空气而佩戴,若长期使用易使鼻黏膜变脆弱。

除正确选择外,口罩的戴法也有讲究。无论哪类口罩,都应每天进行清洗、消毒。清洗时,应先戴口罩放入开水中烫几分钟,清洗干净后还需要拿到阳光下晾晒,这样才能起到杀菌、消毒的作用。日常使用时,要注意卫生,佩戴后应将口罩放入干净的袋子,再戴时,不要翻面。

清洗鼻腔

雾霾天空气中的有害物质和粉尘较多,鼻子最受考验。外出归来,除要及时洗脸、洗手、漱口外,还应清洗鼻腔。可用棉签蘸自来水或生理盐水清洗,以祛除积聚的细菌、病毒和过敏原。

鼻腔对外界气体有过滤、加温、湿化的作用,适度清洗很有益处,但应避免过度,否则可能造成鼻腔黏膜损伤。一般情况下,一天洗一两次即可。

多摆绿植

绿色植物也成为公众面对雾霾天的选择之一,但专家认为,植物的光合作用在雾霾天受限,其改善空气质量的效果并不明显。大家可在阳台、室内种植绿萝、万年青等绿色冠叶类植物,因为其叶片较大,吸附力相对较强。仙人掌、散尾葵、虎皮兰、虎尾兰、龙舌兰等植物对阳光的依赖很小,能使空气中的负离子浓度增加,净化空气。

饮食排毒

网上流传吃木耳、猪血能排毒的说法,专家表示并没有科学根据。木耳中的膳食纤维丰富,有助于裹挟一部分消化道中的杂质形成粪便排出,但PM2.5可直接进入肺泡,因此从机理上讲,吃木耳很难起效。猪血对口腔内灰尘有一定的黏附作用,但医学上没有理论依据证明吃猪血可清理肺内的垃圾。

希望通过饮食来调理、清除肺部污染物并不靠谱。事实上,雾霾的形成主要是空气中悬浮的大量微粒和气象条件共同作用的结果,对这类污染诱发的疾患,食疗难有明显作用。但从保健的角度来说,食疗有助提高人体抵抗力,是值得提倡的辅助预防措施。

专家提醒:应对雾霾天或浓雾天,应牢记以下几点:

- 减少外出。雾霾天应减少外出,必须外出时,可戴口罩。不要骑自行车,避开交通拥挤的高峰期及车辆多的路段,以免吸入更多污染物。
- 避开人群。尽量别去人多的地方,如超市、商场等,这些地方空气流通性差,易造成感冒等呼吸系统疾病。
- 停止晨练。雾霾天外清晨会增加患呼吸系统疾病的风险。
- 清淡饮食。尽量选择清淡易消化的食物,少吃刺激性强的食物,多喝水、多吃新鲜蔬菜和水果。

摘自《羊城晚报》

身边·随手拍



占道经营影响交通。

姚宝良/摄



黑车挤占公交站台。

姚宝良/摄

雾霾天开车六大注意事项

注意事项四

遇事果断处理,并设立警示标。

当雾天行车遇到交通事故,如果能第一时间撤离现场,一定要及时撤离事故现场。因为雾天视线较差,后方车辆很容易对事故车辆和人员造成二次伤害。如果无法撤离现场,应该开启双闪并放置警示标志提醒后方车辆。由于雾天能见度不好,还需要把警示标放得更远一些,保证后方车辆可以更早的进行规避。

注意事项五

前往不熟悉的地方,要设定好GPS导航。

如果您开车前往的地方并不熟悉,您可以根据GPS设定好的路线提示慢速行驶,因为很有可能某些您熟悉的“地标建筑”已经消失在雾霾里,在这种情况下很容易找不到目的地。避免有些路口临时往外并线或者下主路,雾霾天气行车一定

近一段时间,我国很多地区遭受了恶劣的雾霾天气,空气质量一直处在“严重污染”,雾霾天气的确应该引起我们的重视。现聊聊关于雾霾以及一些雾霾天行车和用车知识。

雾霾天气直接关系到我们的生命健康,还影响到我们的日常生活。所以对于众多的司机朋友们来说,您就有必要了解一些雾霾天行车和用车知识。

注意事项一

不要开车窗,空调设定为内循环模式。

注意事项二

打开雾灯,必要时一定打开双闪。

现在存在着一个很大问题,很多司机并不明白雾灯的确切作用,认为只要看不清前方路况就打开远光灯。其实,雾霾天开车不可以使用远光灯,因为远光灯是向上方照射的,射出的光线被雾气漫反射,在车前形成白茫茫一片,反而影响驾驶。前雾灯才是在雨雪、起雾这种特殊天气状况下真正起作用的。如果需要路边临时停车或者能见度很差,还要打开双闪灯,为其他车辆带来警示的作用,保障自己和他人的安全。

注意事项三

保持比较低的车速,拉开车距。

雾霾天气因为视线不清,车速过快很容易发生交通事故,所以要严格遵守交通规则限速行驶。当能见度小于200米大于100米时,时速不超过60公里;能见度小于100米大于50米时,时速不超过40公里;能见度在50米以内时,建议车速不能超过20公里/小时。这时候就不要赶时间开车或是抢行,尽量与前车保持足够的安全车距,避免跟得太紧前车刹车您来不及反应,造成追尾。

不要突然减速或急打方向盘,为后方车辆提供足够的反应时间,防止追尾和剐蹭事故的发生。

注意事项六

切忌“路怒症”。

能见度差了,交通肯定比往日更加拥堵,在车里的人心情也会变得更糟糕。在这样的情况下,您一定要调整好自己的心态,不要急躁。按喇叭、加塞等行为只能让其他人心情也跟着变差,同时增加了行驶危险系数。如果发现前方车辆停靠在右边,千万别盲目超车,因为很可能是它在等让对面来车通过;如果是在没有路灯的郊区行驶还要特别注意行人和骑自行车的人。

总之,雾霾天气不仅困扰了大家的的生活与出行,而且对很多人的身体健康造成了伤害。大家除要节能减排绿色出行外,还要学会保护自身身体健康,掌握一些雾霾天气用车与行车技巧,也希望此文能对您有所帮助。

