

# 室内污染比雾霾更可怕

导致过敏、肺病、气管炎等,世卫将其列入人类健康十大威胁

连日来,笼罩大江南北的雾霾将很多人的活动区域挡在了屋子里面,但在国家卫生和计划生育委员会主办的“中国健康知识传播激励计划”活动中,中华医学会呼吸病学分会副主任委员沈华浩教授指出,室内污染其实也在悄无声息地威胁着人类的健康,如果不及早改变生活方式,其危害程度甚至超过雾霾。世界卫生组织则将室内空气污染列入人类健康十大威胁之一。

## 室内污染物成分更复杂

与雾霾相比,室内污染的成分更复杂,其中的可吸入颗粒物大小从 0.01 微米~10 微米之间都有,并含有多种致癌物、过敏原等。现在人们普遍知道雾霾伤肺,出门通常都会戴口罩,但在室内,人们不会戴口罩,会全面将自己暴露于污染之下。家具和装修材料中的甲醛等有害气体可诱发皮肤过敏、白血病;厨房中煤气的燃烧、食物的高温分解可引发肺癌等。上海同济大学肿瘤研究所发现,长期接触高温油烟的女性,患肺癌的危险性增加 2~3 倍;在室内吸烟,烟雾中含有 7000 多种化合物,包括 69 种一类致癌物质和 172 种有害物质,可致肺癌、心脏病、支气管炎和哮喘。

室内空间狭小,有害物质浓度也相对较高。上海疾控中心与复旦大学检测证实,大多数家庭空调积尘中的细菌、霉菌超标,甚至超过商场中央空调的 50 倍。有实验显示,在 35 平方米的密闭空间内抽一支烟,产生的 PM2.5 浓度超过正常值的 30 倍,来源于二手烟中的微颗粒物,约占室内 PM2.5 总量的 90% 左右。房间里只要能闻到烟味,PM2.5 就已至少超标一倍。吸烟产生的微小颗粒物会残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤上,稍微活动或空气流通便会升腾回到空气中。

上述室内空气污染物对健康的影响是长期、慢性的,早期可出现眼干、嗜睡、记忆力减退等,长期暴露可出现嗓子疼、急性或慢性咽炎、过敏性哮喘、皮疹等。但遗憾的是,很多人并未意识到,以致延误治疗。

## 室内空气靠自己改善

不过大家也不必太过担心,因为室内空气污染可通过改变生活习惯来改善。

第一,居室内不要抽烟;抖被子应去洗手间或打开加湿器,湿度大可以防止灰尘飘散;摆放一些清除甲醛的花草,如芦荟、吊兰和虎尾兰等;经常清洁空调滤网并消毒,用专业的空调消毒剂清洗空调散热片。

第二,做饭时,锅不太热时就要打开油烟机,炒完菜再多开 5 分钟;橱柜不装背板,既节省材料,又能减少污染释放源;厨房别堆放得太满,保证污染物快速排出。

第三,最好购买不用胶水这一“污染大户”的实木家具。使用板材家具要先闻再摸,判断其使用的粘合剂、油漆是否环保,并要求商家出示检测证书。新房装修后,要先通风至少三个月到半年再入住。

第四,居室常通风能缓解室内污染。上班族可在早晨上班前、下午下班后或者中午阳光好的时候开窗换气,但雾霾天时别开窗。

第五,办公室里最好把打印机安放在通风处,并且离人至少 3 米远,不用时尽量关掉电源。

(仁民)

## 屋子里飘着“隐形”污染

美国环境保护署一项长达 5 年的调查指出,很多建筑里的空气污染程度是室外的数倍至数十倍。世界卫生组织一组数据显示,全球近半数人处于室内空气污染中,导致 22% 的慢性肺病和 15% 的气管炎、支气管炎。全球每年有 2400 万人的死亡与室内 PM2.5 密切相关,我国每年有 11 万人因此丧命。

国家家具及室内环境质量监督检验中心常务副主任罗析告诉记者,我国几乎所有的住宅和很多商业建筑都没有安装通风系统,导致建筑物通风差,是室内污染的重要原因。另外,不少装修材料虽没有明显异味,但甲醛、苯、氨等有害物质仍然存在。中国室内环境监测委员会检测发现,72.2% 的儿童房甲醛超标 1~8 倍。

办公室以及家中的卧室、厨房、客厅是室内空气污染的重灾区。除装修污染这个共同元凶外,这些地方还有各自不同的污染来源。

**办公室人多污染多。**经呼吸、汗液等排出的某些化合物,咳嗽、打喷嚏喷出的病毒,还有一些其他的生物污染物都很严重。罗析说,办公电器也会导致室内空气污染。澳大利亚昆士兰科技大学空气质量与健康国际实验室主任丽蒂雅·莫拉夫斯卡发现,打印机释放的细颗粒浓度跟吸入二手烟的浓度相当,可致空气污染增加 5 倍,轻则引发呼吸系统疾病,重则引发心脏病甚至癌症。

**卧室污染多来自床品。**卧室里主要以床底、地毯和空调中的积尘为

主,走动或抖被子时易将其扬起吸入肺内。南方医科大学南方医院呼吸科主任蔡绍曦教授说,被褥上的尘螨、身体脱落的皮屑等如被吸入,可能造成过敏反应。

**七成家庭污染源自厨房。**这是中国《质量万里行家居空气污染调查报告》显示的数据。英国谢菲尔德大学一项研究发现,用煤气做饭,厨房内二氧化氮含量可达外界的 3 倍,粉尘浓度也高于室外。另外,常用明火,温度较高,易加速橱柜中甲醛等污染物的释放。

**客厅污染物来源广泛。**吸烟产生的烟雾、花卉撒下的花粉、宠物脱落的毛发和携带的细菌、人从外面回来带进的灰尘等,都可引起过敏反应、呼吸道疾病甚至癌症等。