

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，如果不及时改变生活方式，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，早期可能出现眼干、嗜睡、记忆力减退等，长期暴露可能出现嗓子疼、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忻告诉记者，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。罗忻说，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物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人肺内。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人，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。