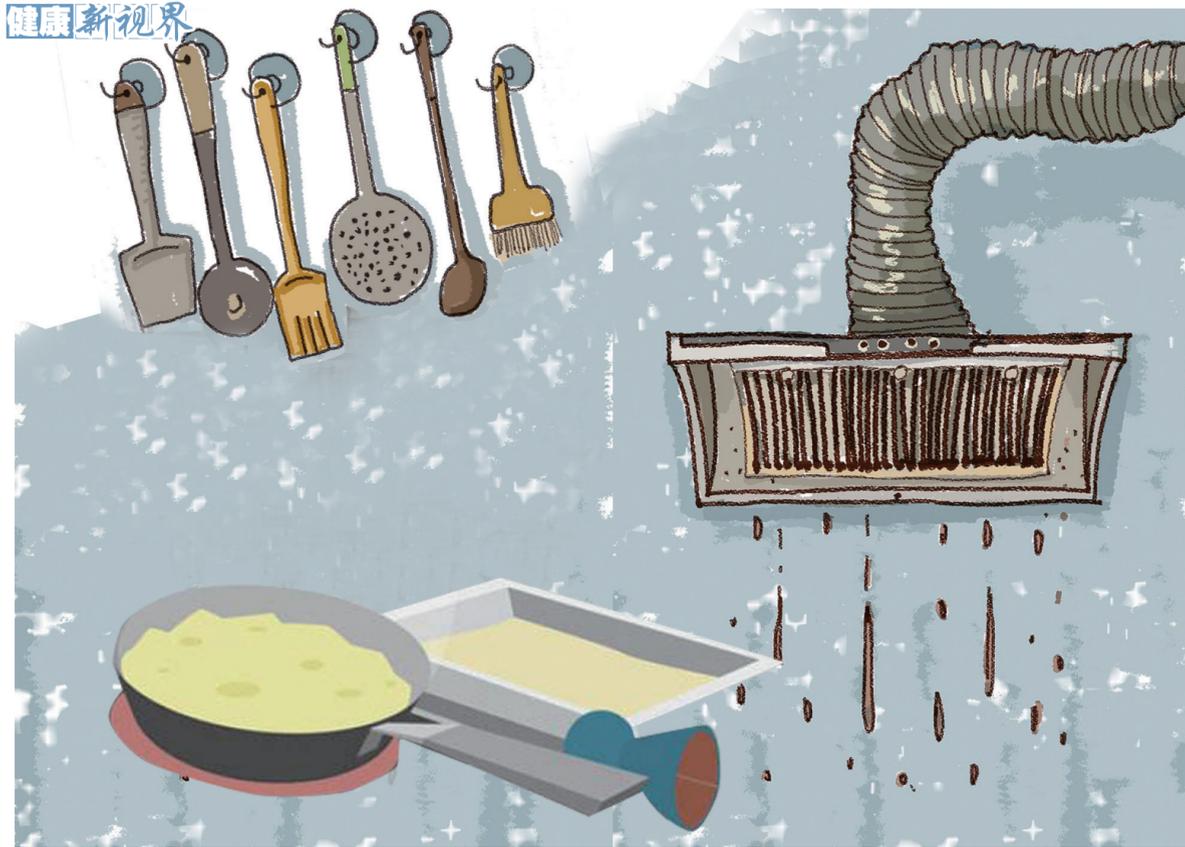


厨房油烟是家庭室内空气污染的重要污染源,易对人体呼吸系统、心血管系统、生殖系统等造成损害,甚至引发肺癌。生活中需养成健康烹调习惯,减少“煎炸爆炒”和室内烧烤,科学使用抽油烟机,守护家庭呼吸健康

减少厨房油烟,守住“烹饪呼吸安全线”

健康新视界



“2022 健康中国母亲行动”10

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“守护烹饪呼吸健康,家庭是第一道防线。”近日,广东省室内环境卫生行业协会会长顾士明在守护“烹饪呼吸安全线”行动启动会上呼吁,关注室内环境、关注厨房油烟对家庭空气质量的污染,提高公众健康意识,守住“烹饪呼吸安全线”,关乎4.94亿中国家庭的切身利益。

烹饪污染已成为家庭室内空气污染的重要来源,也最容易被忽视

提到空气污染,人们一般更关心大气中的空气污染,尤其是前几年的雾霾问题令人困扰。近年来随着国家加大整治力度,雾霾天越来越少,蓝天白云越来越多,我国大气污染状况已得到很大程度的缓解。

“相比大气污染,室内环境的污染往往严重得多,而且对于人体伤害更加直接。”顾士明在由中国家庭报社、广东省室内环境卫生行业协会联合主办的此次会上强调,“一方面,大多数人一天之内大都在室内活动。另一方面,室内空间小、视野短,且高浓度PM2.5也无法被肉眼发现。正因为室内空气污染具有极强的危害性和隐蔽性,才更值得重视。”

那么,家庭室内空气污染主要由哪些原因造成?顾士明认为,室内环境污染主要来自两个方面,家庭烹饪污染是重要来源之一。“一是装修污染,家庭、办公场所的装修,会带来很多颗粒物、有机化合物、微生物的污染;二是生活污染,除了养宠物、吸烟等污染源之外,烹饪产生的油烟污染物对空气质量会造成很大影响。数据显示,油烟的污染物浓度比较高。很多家庭以为装了抽油烟机就能解决油烟污染,实则不然。经检测发现,部分品牌的抽油烟机去除油烟污染物效果不尽如人意,烹饪污染已成为家庭室内空气污染的重要污染源。”

北京朝阳医院综合科主任、北京呼吸疾病研究所所长主任医师王娟也在会上指出,装修房子或购买新家具,可能会造成甲醛污染、惰性气体氡气污染,这些会导致人体出现呼

吸道症状,甚至诱发血液肿瘤或其他器官肿瘤。吸烟不仅对吸烟者自身造成身体损害,飘浮在空气中的二手烟以及吸附在地毯、窗帘、衣物上的二手烟也会造成空气污染。而家中动植物处理不当,或是室内空气过于潮湿,以及加湿器清洁不当情况下,均会造成致病微生物的空气污染,人体吸入后会对气道产生损害,引起肺部感染或是过敏性炎症等。在诸多影响室内环境的因素中,最容易被人们忽略的就是厨房烹饪油烟,它恰恰是造成室内空气污染非常重要的原因。

烹饪油烟会对人体造成多方面损害,油温越高、油烟越大、危害越强

“民以食为天,厨房是每个家庭必不可少的,厨房油烟是食用油和食物在高温加热下发生一系列热氧化分解反应的产物。”王娟介绍,中国人素来喜欢煎炒烹炸,但往往油温越高、油烟越大,油烟中含有的有害成分也越多,比如醛、酮、烃等以及苯并芘、亚硝胺,这些已被列为高致癌物。厨房油烟对于人体的损害不仅局限于呼吸系统,对于心血管系统、生殖系统等都有危害。

王娟指出,有研究报道,在没有通风的厨房中烹饪,油烟中有害气体含量相当于燃烧5~6盒烟草。“临床上,中老年男性吸烟人数

较多,其慢阻肺、肺癌患病比例也较高。但为什么也经常有不吸烟的女性患慢阻肺和肺癌?很多研究证实,农村女性患病可能与烧柴草有关系;城市女性患病则与厨房油烟的吸入有相当大关系,当油温达到250摄氏度以上,油烟中致癌物质如苯并芘含量明显增高,能造成染色体损伤,最后引发肿瘤。这些应该引起重视。”

王娟提醒,烹饪油烟对人体损害是多方面的,除了肺部炎症、气道损伤外,还会造成免疫功能下降甚至是DNA突变,长期累积易导致肿瘤发生。她呼吁,每个人都要重视家庭中的空气污染,“人生有2/3时间都是在室内、在家庭中度过的,我们要改变烹饪方式,重视抽油烟机的选择及使用,有效改善家庭室内空气污染问题。”

肺癌是被“气”出来的,需远离“三霾五气”,减少“煎炸爆炒”和室内烧烤,定期清洗抽油烟机,保证厨房通风

“肺癌是一种被‘气’出来的病。”中国抗癌协会科普宣传部部长、北京清华长庚医院肺病中心主任支修益提醒,在日常生活中,无论使用煤、煤气还是天然气,都存在燃烧不完全的气体,伴随不科学烹调方法的使用,就会对人体支气管、肺黏膜上皮细胞产生影响。

世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据显示,我国2020年新发肺癌病例为82万,肺癌死亡人数高达71万,占了癌症死亡总数的近四分之一。支修益介绍,预防肺癌要高度“关注三霾”,尽量“远离五气”。“三霾”包括:室外雾霾、室内烟霾和内心阴霾。“五气”包括:室内厨房油烟气如煎炸爆炒、室内烧烤,室外大气污染(主要是可吸入颗粒物PM2.5),室内烟草烟气(包括一手烟、二手烟和二手烟污染),房屋装修和装饰材料中的有害气体如氧、苯和甲醛,还有就是心理长时间生闷气。其中,厨房油烟污染不可忽视。

支修益提醒,正常烹调过程中产生的油烟本身对肺就有影响,所以每个家庭一定要按照说明书正确安装、科学使用抽油烟机,建议在烹调全过程中都开着抽油烟机,完成烹调后等待三至五分钟再关闭抽油烟机,以便更有效排出厨房油烟。另外,要注意抽油烟机的定期保养、定期清洗、及时维修,在保证安全烹调的同时,也能充分保护肺健康。

3位专家均呼吁,希望广大家庭养成文明、健康的烹调习惯,尽可能减少“煎炸爆炒”和室内烧烤,一定要定期清洗抽油烟机,保证厨房通风。另外,可在厨房内增加一些绿色植物,吸附抽油烟机遗漏掉的厨房油烟颗粒,保证厨房油烟的防护质量。

孕妇血铅浓度高 会抑制胎儿生长

近期,日本千叶大学预防医学中心和日本国立环境研究所的研究小组在《国际环境》杂志共同发表的研究显示,孕妇体内含铅过多,血铅浓度过高,可抑制新生儿生长,造成发育不良等后果。

铅是严重危害人体健康的三大重金属污染物之一,可对血红细胞和脑、肾、神经系统功能带来损害,特别是婴幼儿吸收后,由于排泄功能差,超过30%将存留在体内,会影响其生长和智力发育。研究小组利用日本儿童健康与环境调查数据,以94000对母子为对象,根据孕妇血液和医疗记录的数据,就孕妇血液元素(铅、镉、汞、锰、硒)浓度与新生儿出生时体格之间的关系进行分析和研究。

结果表明,无论出生时的身高、体重还是头围、胸围各个发育指标,铅均与抑制新生儿生长关系最为密切、影响最大。孕妇血铅浓度越高,出生的孩子体重、身高、头围、胸围都会减少和降低,并且铅对新生儿体格的影响,远大于另外两种有害元素镉和汞的影响。

(夏晋)

女性经常缺觉 胳膊和腿更粗

近日,刊登在国际营养学杂志《Nutrients》上的一项研究发现,睡眠不足的人,腿、胳膊更“粗”。也就是说,“肥肉”长的地方,和睡眠时长有关。

该研究显示,与每日睡够7~9小时的人相比,每天缺觉(即睡眠不足7小时)的人躯干、手臂和腿部的脂肪质量指数均较高,但与每日睡眠时间长于9小时的人相比未见差异。

就男女而言,缺觉的男性和女性观察到的结果差不多,但手臂脂肪质量多,仅在缺觉的女性中可见。此外,在肥胖人群中,与每日睡7~9小时者相比,睡不足7小时的人其手臂和腿部的脂肪质量指数均较高,在非肥胖人群中未观察到此相关性。

(胡珍)

食用低钠盐 有益降血压

近日发表在《英国医学杂志》上的一项国际研究表明,低钠盐有助于食用者降低中风或心脏病风险。

澳大利亚新南威尔士大学乔治全球健康研究所等机构的研究人员分析了欧洲、亚洲、美洲开展的多项低钠盐研究得来的数据,其中19项研究涉及低钠盐对血压的影响,5项研究涉及低钠盐对疾病发病率的影响,参与研究的总人数超过3万人,主要是高血压患者。低钠盐中,氯化钠的比例从33%至75%不等。

结果表明,长期食用低钠盐的人血压都得到了控制,收缩压总体下降了4.61毫米汞柱,舒张压总体下降了1.61毫米汞柱。低钠盐中,氯化钠的比例降低10%,食用者收缩压会下降1.53毫米汞柱,舒张压会下降0.95毫米汞柱。低钠盐可将因任何原因导致的早亡风险降低11%,心脏病或中风发病率降低11%,心血管疾病发病率降低13%。

乔治全球健康研究所执行主任、新南威尔士大学医学教授布鲁斯·尼尔表示,摄入钠含量较高的食盐容易导致高血压,而高血压是导致心脏病和中风的主要原因。这项研究表明,低钠盐有助于降血压,从而降低中风和心脏病的发病风险。

(刘诗月)

好孕健康

天津市妇女儿童保健中心 妇科保健科医师 吴芳

准妈妈应学会数胎动

在门诊,许多准妈妈会问我:“医生,我怎么还没有胎动?”“医生,怎么数胎动呢?”“胎动有什么特点吗,我需要注意什么呢?”……监测胎动是准妈妈们自我评价胎儿宫内情况最简单有效的方法之一,建议准妈妈要学会自己数胎动。

胎动是指胎儿的躯体活动。一般初次怀孕的准妈妈会在妊娠20周感到胎动,二胎及以上孕妇感觉会略早一些,但每个人腹部脂肪的多少、感觉灵敏度等也会影响自觉胎动的时间。胎动随着妊娠的进展逐渐增强,一般在孕32至34周达到高峰,孕38周后因为羊水量减少和空间减小逐渐减弱。

准妈妈数胎动时周围环境要舒适、安静。准妈妈可坐在椅子上,也可侧卧在床上,把双手轻放在腹壁上,静下心来体会胎儿的活动。计数要领是:从胎儿开始活动到停止算一次,如上、下、左、右连续几下也就算一次,等胎动完全停止后,再接着计数。最好每天早、中、晚计数3次,每次1小时,找到胎儿宫内活动规律。一般胎动计数≥6次/2小时为正常。

需注意,准妈妈如果长时间没有感到胎动,这预示着胎儿有缺氧的可能,应尽快就诊。一般胎儿在缺氧早期躁动不安,胎动次数增加;当缺氧严重时,胎动逐渐减少,表示缺氧在加重。如果准妈妈发现胎动异常请立即就医,不可拖延至第二天。

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

夏秋交替季节变更,孩子很容易生病,生活中注意什么可有效减少孩子生病?

注意霉菌引起的咳嗽。最近咳嗽的孩子不少,除了常见的感冒发烧引起的咳嗽,还有一个重要诱因:霉菌。霉菌是强致敏原,除了刺激鼻黏膜、眼结膜,还容易沉入下呼吸道引起咳嗽甚至哮喘。

目前虽已立秋,但多地仍然高温高湿,而22℃~35℃的温度和70%以上的湿度,正是多数霉菌生长的最佳条件。单个霉菌菌丝直径一般为3~10微米,肉眼看不到,我们能看到的发霉其实是大量霉菌菌丝交织成的絮状物。也就是说,没看到霉菌并不意味着周围环境中没有霉菌。

如果孩子近期持续咳嗽甚至哮喘发作,或者反复鼻炎、结膜炎,应想到霉菌过敏的可能。如果怀疑孩子霉菌过敏,可去医院做过敏原检测。家中的浴巾、枕头、枕巾和壁纸、卫生间、滚筒洗衣机等,都是易有霉菌生长的地方,要注意及时清理。

注意草类过敏,可提前服药预防。秋季是过敏高发季,秋天主要致敏因素是草类花粉,北方地区秋季常见过敏花粉有:蒿属植物、藜、苋、矮豚草等,其分布广泛到处都有。秋季花粉高峰一般在8月中下旬,如果有草类过敏或秋季有明显过敏症状,如打喷嚏、流涕、鼻塞,建议关注“花粉检测预报”,花粉浓度高时注意做好防护。

有秋季过敏的孩子,建议在过敏发作前半个月使用氯雷他定、仙特明等过敏药,可缩短发病周期,减轻发病程度,甚至可避免发病。有些孩子近期已出现流涕、鼻塞等症,建议在医生指导下服用抗过敏药物,并选择合适的鼻喷剂。

不过度运动。之前因为疫情孩子居家上课期间,普遍运动量不足,体能不佳。暑假突然运动量增加,不少孩子因耐受不了生病。现在正值季节变更,生病的孩子增多,感染源增加,此时建议适当减少孩子的旅行安排、体能活动等,以保证孩子身体抵抗力。

减少生冷食物。现在气温还比较高,孩子们吃冰激凌、水果都比较多,外出就餐也

儿童健康

夏秋之交,孩子需防过敏、少食生冷



多,因进食不当造成肠炎、消化不良的情况经常发生。随着秋季到来,建议减少孩子吃水果、冷饮的量,烧烤、油炸食物等更不要吃得过多。