**雾霾对人体健康的危害及预防措施**

　　雾霾天气空气中的污染物颗粒的消散速度慢，空气质量差，悬浮颗粒过多吸入呼吸道和肺部会诱发很多急、慢性呼吸道疾病和心血管疾病.

　　雾霾对人体健康的危害及预防措施

　　1.3 雾霾天气增加传染病的发生率

　　雾霾天气会降低太阳的光照穿透度，影响近地层紫外线的杀菌作用，使得传染性疾病病毒的活性增强，使得传染病的发生率增加，传染病增多，严重影响着人们的身体健康和生活质量，增加人们的生存风险。此外，雾霾天气本身就是一种空气污染的标志，长期生活在重度污染的环境下，会加快疾病的传播速度，提高传染性疾病的发病率。

　　1.4 雾霾天气影响儿童的生长和发育

　　首先，雾霾中含有很多二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物，这些物质造成空气污染，婴幼儿的呼吸系统发育不完全，免疫力低下，雾霾天气会导致儿童咳嗽、感冒、嗓子发炎、肺炎等疾病，严重影响着儿童的生长和发育。其次，雾霾天气影响太阳光照时间，由于长时间无法接受日光照射，儿童体内的维生素 D 生成不足，引起儿童体内钙的吸收降低，钙吸收不足可能一起儿童佝偻病，影响儿童的生长[3]，

　　2 降低雾霾天气对人体危害的预防措施

　　2.1 雾霾天气要减少外出

　　遇到雾霾天气，人们要减少外出，减少户外活动，尤其是抵抗力差的老年人和儿童，尽量避免出门，避免污染空气的侵入，导致呼吸道疾病(如咳嗽、肺炎、感冒等)，影响老年人身体健康和儿童的生长发育。此外，如果一定要外出，在外出时可以戴口罩，防止空气中的污染物通过口、鼻呼吸侵入肺部，导致肺部疾病。外出回来后，要立即清洗裸露的肌肤，清洗口鼻部位，减少污染物的污染。

　　2.2 雾霾天气要减少户外锻炼

　　锻炼身体已经得到人们越来越高的关注度，身体健康是人们幸福生活的保障，然而，很多人尤其是老年人不分季节和天气都进行户外锻炼，户外锻炼是可以增强抵抗力、延缓衰老。但是，如果选择雾霾这种高度污染的天气进行户外锻炼不仅不能起到健身的效果，而且容易引发呼吸系统疾病和心血管疾病。其次，雾霾天气的气压低，能见度低，空气中的有毒悬浮颗粒会刺激呼吸系统，所以高血压、冠心病等慢性病患者要减少户外活动，避免诱发心绞痛、心衰。再次，雾霾天气进行户外锻炼要选择上午和傍晚前空气质量较好的时候看，选择树木多的地方，尽量避免早晨、晚间外出活动[3]。最后，雾霾天气户外锻炼要减少运动量和运动强度，以散步和小跑为主，避免吸入过多的污染颗粒物。

　　2.3 雾霾天气要关紧门窗

　　雾霾天气空气中的污染物颗粒的消散速度慢，空气质量差，悬浮颗粒过多吸入呼吸道和肺部会诱发很多急、慢性呼吸道疾病和心血管疾病，因此，雾霾天气不要开窗换气，最好关紧门窗，避免室外污染空气进入室内，污染室内空气。

　　2.4 雾霾天气要注意合理饮食

　　雾霾天气影响阳光的直射，降低紫外线的杀菌作用，人们可以通过改变饮食结构，偏重清淡食物和低刺激性食物，多吃些豆腐、牛奶食物，补充必须的维生素[4]。尤其是老年人和儿童，抵抗力低，保持规律的生活，避免过度劳累，增加营养的摄入。