

车内空调异味、新房装修污染、杀虫剂残留……闻多了会头晕恶心

当心,别让有毒气味毁了健康

□本报记者 王锐

夏季高温天气,开车开空调,时间久了,您是不是会感到头晕乏力?晚上为防蚊子家里会喷杀虫剂,如果气味挥发不净就急急关闭门窗,人体也有不适感觉……那么如何去除这些有毒气味对人体的伤害呢?

新房甲醛超标

在日常生活中,能够释放甲醛的物品几乎无处不在:地板、桌椅、窗帘、沙发、床垫……可以说,我们只要在室内,就生活在甲醛的包围中。一般家装甲醛释放期3-15年,也就是说新家装起码要到3年后才停止释放甲醛。但是如果室内通风情况较差,甲醛则会在室内空气中慢慢积累,在达到一定浓度后便产生了甲醛污染。如今正值夏季,夏天高温会加快甲醛的释放速度,使室内甲醛等污染物浓度在短时间内上升,所以人们夏天常会感觉到家中有异味。

对于甲醛的治理方法有很多,例如:皮吸味法、茶叶除味法、醋吸甲醛法等。另外,绿萝、仙人掌、吊兰等植物有除甲醛净化空气的效果,因为植物可以通过光合作用吸附二氧化碳并释放氧气,达到清新空气的效果。

汽车内空气污染

天气热了,车内饰在经过高温暴晒之后,会产生不同程度的有害气体,这些气体吸进体内以后会使人得病。有害气体也并不完全是来自车内饰,也有可能是车载香水、香薰、香挂之类的物品散发出的。另外,刚买的车会有味道。这些味道可能来自油漆、甲醛、车座椅、脚垫等。新车里面都有一层塑料膜,塑料膜也能散发出不好的气体。所以,新车买到手后,一定要撕掉塑料膜。如何去除车内异味?除了多开窗散味道外,还可以开外循环,放炭包、柚子皮、橘子皮等等。

另外,每年夏天,都会听到有人因在开着空调的车内睡觉而不幸死亡的消息。在密闭的车内,开着空调的汽车会产生大量一氧化碳,仅20多分钟,一氧化碳浓度就超标严重,人内有明显窒息感。

喷完杀虫剂一定要通风

杀虫剂一般有茉莉、绿茶等多种多样的味道。但并不是每个人都喜欢这些杀虫剂的味道。杀虫剂的味道浓度很大,有时闻着会使人眩晕。这并不仅是味道太大导致眩晕,也有可能是因为杀虫剂的毒性融合在气味中了,毒性使人体不舒服。杀虫剂喷完之后的残留要什么时候才能消失呢?挥发性的杀虫剂一般不会在物体上存留太长时间,会进入空气中。但是喷洒杀虫剂一段时间后,必须注意通风换气,否则空气中的杀虫剂对人体也是有害的。⑩6

为“舌尖上的安全”把关



7月3日,市食品药品监督管理局卧龙分局联合区域管理局启动了为期3个月的夏季食品安全集中整治行动。当日行动,共组织执法人员60余人,对滨河路、中达路餐饮服务单位进行了集中整治,检查食品经营店36家,下达监督意见书14份,目前专项整治行动仍在进行中。⑩6

本报记者
张展 通讯员
刘军 摄

熬夜看球赛 当心患心梗

本报讯(记者王锐)对广大球迷来说,熬夜看球赛是无比快乐的事情,然而因熬夜看球赛突发性猝死的报道并不鲜见。医务工作者提醒,球迷朋友尤其是亚健康人群看球时一定要关注自己的“心”。

城区一家医院心血管病专家提醒球迷要劳逸结合,最好挑几场球赛观看,

不要连续作战。在观看比赛时注意控制情绪。尽量放松心情,不要咬牙、握拳和耸肩,若感到过于紧张,可做几次深呼吸,或将两手大拇指交叉,其余手指并拢轻轻互握,亦可嚼点口香糖,以降低大脑皮层的兴奋性,缓解紧张情绪。多食蔬菜、水果等清淡的食品,如菠菜、大蒜、马铃薯、蘑菇,

能降低胆固醇和血压,木耳、苹果均能降低血压。多食鱼、植物蛋白,如豆类、豆制品,有利于胆酸排出,使胆固醇合成减少。熬夜喝茶,最好喝绿茶、枸杞茶。熬夜看球后,第二天至少要补觉1小时,否则会造成严重疲劳,影响白天的精神状态。另外还要进行适当锻炼,这有助于缓解

身体的疲劳症状。对于那些情绪易于激动的人以及心、脑血管疾病患者来说,可备些急救药品,一旦在观看过程中出现头昏、头痛、心慌或胸前发闷、刺痛等不适,应马上平卧休息,并及时治疗。如果有心脑血管基础疾病的球迷,应该按时正规服药,控制疾病。⑩6

惊险!两岁娃连吞两枚硬币

本报讯(记者华兴 通讯员杨小晗)近日,一两岁小孩误吞硬币紧急入院,随后南阳医专二附院内镜中心医生巧妙取出,食道未受二次伤害。

不少家长都喜欢买一个储钱罐,让孩子学会存钱,殊不知就是储钱罐里小小的硬币差点要了孩子的命。家住宛城区的王先

生孩子雯雯今年两岁,拿着储钱罐正在玩时,顺手将两枚壹角硬币塞进嘴里,误食吞下,当即就出现了呕吐等症状,家长采用土方法口服食用油,丝毫没有效果。王先生赶紧带着雯雯到南阳医专二附院就诊,经检查,两枚硬币卡在雯雯的食管颈段。内镜中心主任张厚第一时间对

患者进行评估,并与麻醉师制定缜密方案,安全取出两枚硬币,且食管黏膜未见划伤及出血,没有对孩子造成二次伤害。

内镜中心主任张厚提醒市民,近年来,异物“误入”婴幼儿食道、气道事件频发,家长看孩子一定要细心,让孩子远离危险物品。常见的危险物品

有电池、硬币、纽扣、钥匙、果核、小玩具等。无论哪种情况,一旦发生消化道异物或气管异物,切不可采取喝醋、硬吞食物下压等方式去解决,这样只会造成更严重的伤害,甚至会威胁孩子的生命,最可靠的方法,就是立即到正规医院的消化内科去治疗。⑩1

注意小细节 远离眼外伤

本报讯(记者王锐)夏季天热,人们大多易烦躁,眼睛意外伤害多发,而发生意外,多与大意有关。

近日,贵州来宛打工的青年小宋,在操作砂轮机的時候,没有把砂轮安紧,打开电源后立马被迸出的砂轮伤到右眼,血流不止,视物模糊,小宋被工友送到市

眼科医院就医,医生检查后发现,他的上下眼睑被切伤,下泪小管断裂,所幸未伤及眼球。医生当即为其实施了手术,从其眼睛内取出两块异物,术后患者恢复良好。

据了解,入夏以来,眼外伤多是由锐器具所致,且多发于家中。对此,眼科医

生提醒,工作时一定要严格按照流程规范操作,并对眼睛做好防护。对于暑假在家的孩子,务必给孩子创造一个安全的环境,尽量不要给宝宝购买弹射性玩具,比如弹弓、箭,以及有潜在危险的玩具,如带刃、易碎材料制成的玩具。居家要给一些有棱有角的物

品加上软垫,如桌角,所有尖锐的生活用品,如牙签、铅笔、筷子等,都应小心收藏。发生眼外伤,绝不能让孩子用力闭眼和用手揉眼睛,而是要用柔软干净的布轻轻地包扎好伤眼。及时就医,积极配合医生检查治疗。⑩6