



地下车库氡气为1类致癌物

应避免长时间在此活动

在冬季,因为户外寒冷或有积雪,在地下车库停放车辆就会更省心一些,此外,也有一些朋友想活动活动身体的时候,可能会选择去小区的地下车库。夏季高温、日照强烈的时候,也是一样。不过,车来车往,这么做有交通安全风险不说,还可能对身体有其他伤害。

近日,地下车库氡(dōng)气为1类致癌物的话题就登上了热搜,引发很多人关注。

氡气是什么?

氡是一种天然产生的放射性气体,是人类所受天然辐射照射的主要来源。它产生于岩石和土壤中的放射性元素铀²³⁸(U-238)。

中国科学院自然科学史研究所副研究员、清华大学化学博士孙亚飞指出,氡无色、无味,可能会悄无声息地对人体产生影响。氡气能够释放出像α射线之类的高能粒子或射线,如果吸入这样的气体,这些粒子或射线可能会对我们的身体造成破坏,应该说,吸入这种放射性的气体潜在危害还是比较大的。当人体吸入氡衰变产生的放射性气溶胶颗粒后,这些颗粒会沉积在呼吸道,衰变产生的α粒子可以破坏DNA。

儿童是氡暴露的高危人群?

福建医科大学公共卫生学院副教授邵文亚指出,高浓度氡暴露已经是仅次于吸烟的第二位肺癌成因。

邵文亚特别提醒,儿童是氡暴露的高危人群。比如说,儿童的细胞处于分裂旺盛期,对这种辐射更敏感,然后免疫发育还不是太好,所以修复能力也比较弱。还有儿童具有更高的代谢率和呼吸频率,每公斤体重的每分钟通气量其实是成人的2倍。也就是说,在同样的环境下,儿童吸进去的氡会更多。再加上小孩年纪比较小,这个属于早期暴露,它有更长的生命期让辐射累积损伤,所以,儿童确实是氡暴露的一个高危人群。

氡-222及其衰变产物被世界卫生组织国际癌症研究机构列为“1类致癌物”,意味着有充分证据证明其对人类有致癌作用。

氡对人体有什么影响?

中国科学院自然科学史研究所副研究员、清华大学化学博士孙亚飞表示:

这个吸入的量没有一个非常准确的数字,因为我们并不知道它所放射出来的射线或者粒子到底在什么时候刚好让我们的身体发生癌变。虽然没有一个引起质变的确定暴露量,但接触次数越多、时间越长、浓度越高,被氡伤害的概率也就越大。

地下室的氡水平高不高?

氡广泛存在于空气中,通常在室外水平很低,但容易在室内累积,因此,室内环境氡水平的变化范围很大。

建筑内的氡浓度受到地质条件的影响。此外,也要看氡从地基及周围土壤进入建筑的路径是否更为畅通。地下室和与地面接触的底层建筑室内空气氡水平通常较高。

中国科学院自然科学史研究所副研究员、清华大学化学博士孙亚飞指出,氡密度较大,在地下车库这样的场所更不容易扩散。当然,这个是可以检测去判断里面是不是有,可以去进行选择。而人们也应尽量避免在通风不好的、特别是老旧的地下车库长时间活动,特别是儿童。

日常取车有没有健康风险?

福建医科大学公共卫生学院副教授邵文亚表示,氡被认为是一种可控的危险因素,日常停车、取车时短暂停留,无需过多担心。

我国也规定,比如室内空气质量标准中,住宅和办公室场所,室内氡的年平均浓度不能超过300贝克勒尔每立方米,同时推荐在条件允许的情况下,应该努力将氡的浓度控制在100贝克勒尔每立方米以下,包括在新建、改建或者扩建的民用建筑工程,它也有强制性的验收标准。取车这种程度的暴露,是不必过于恐慌的。

新建建筑物可通过实施建筑规范来避免出现室内高氡的情况。而对于已有建筑物,则可通过改善通风技术,来降氡。在建造完验收的时候,实际上对氡的含量也都有测算。那么,测算的标准是能够满足我们正常比如说去取个车,哪怕说在车里面待这么一会儿,这些情况都是可以接受的。

据中央广播电视总台中国之声

流鼻血仰头止血是错的?

1月13日,国家卫生健康委举行新闻发布会,介绍时令节气与健康(小寒、大寒)有关情况。四川大学华西医院主任医师万智在回答记者提问时表示,流鼻血仰头的做法是错误的,仰头可能会导致血液倒流呛入气管或者刺激胃部引发呕吐。

流鼻血时要低头捏住鼻翼

万智介绍,流鼻血时正确的做法应该是在鼻出血时低头微微前倾,同时用拇指和食指捏住鼻翼,持续按压5到10分钟。按压止血时要避免频繁松开检查止血效果。

此外,也可以用少量的棉球填塞到鼻腔内,同时用冷毛巾敷鼻梁处,通过收缩血管来减少出血。

“但是需要提醒大家注意的是,如果鼻出血频繁发作,或者出血量很大,或者是出血的时候伴有头晕、乏力或者皮肤的瘀斑等等情况,以及创伤引起的鼻出血,都应该及时就医。”

浅表部位出血又应如何处理?

万智表示,可以使用指压止血法,快速进行处理,有效减少出血量。

头皮和前额出血时,施救人员可以一手固定伤员的头部,另一手放在伤员耳屏前方的凹陷处,这里有动脉搏动,这种方法可以减少同侧头皮和前额的出血。

颜面部出血时,可以用一手固定伤员的头部,另一手压迫下颌骨上方距离该骨1.5厘米的动脉搏动位置,以减少同侧眉弓以下的颜面部的出血。

前臂出血时,可以一手抬高患者的患肢,另外一手压迫患肢上臂内侧肌肉间隙凹槽动脉搏动的位置,压迫该动脉可以减少前臂的出血。

手部出血时,可以用双手拇指放在腕横纹上肌腱的两侧动脉搏动处,压迫该动脉可以减少手部出血。

手指头出血时,可以用拇指和食指捏住出血手指根部的两侧,以减少手指头的出血。

据封面新闻

儿童年纪小,不会得抑郁症?

正值期末时,不少家长可能会听到孩子说自己“可能抑郁”了,请不要忽视。

儿童抑郁症是什么?

儿童抑郁症是起病于儿童期或青春期的精神障碍,其核心症状包括持续的情绪低落、兴趣减退、精力下降、活动减少等。

根据《中国精神障碍分类与诊断标准第3版(CCMD-3)》和《精神疾病诊断与统计手册(第五版-修订版)(DSM-5-TR)》,它与成人抑郁症同属抑郁障碍范畴,但因儿童身心发育尚不成熟,症状表现往往更加隐晦,常以易怒、躯体不适、学习能力下降、社交回避等形式呈现。

核心结论来了:儿童也会得抑郁症,且不容忽视!

原因很明确:

首先,儿童抑郁症绝非个案,是当前儿童精神卫生领域的重要议题,发生率不容小觑,亟需家庭与社会共同关注。

其次,儿童抑郁症有明确的生理与病理基础。研究证实,儿童抑郁症与遗传因素密切相关,大脑内神经递质(如5-羟色胺、去甲肾上腺素)的失衡、前额叶皮层等脑区功能异常,均可能参与发病机制,这些生理改变并非“年纪小”就能避免。

另外,儿童的情绪调节能力尚未健全,更容易受外部环境的影响。学业压力、同伴欺凌、家庭关系紧张、父母教养方式不当等社会因素,都可能成为抑郁的诱发因素,若缺乏及时疏导,长期积累可能逐渐发展为抑郁症。

儿童抑郁症症状易被误解

还要注意,儿童抑郁症症状隐匿、易被误解。许多患儿并不直接表达“情绪低落”,反而常常表现为反复头痛、腹痛等躯体不适,或出现学习成绩断崖式下滑、拒绝社交或情绪暴躁等行为变化,这些表现容易被家长误判为“叛逆”“不听话”“体质差”或“不爱学习”,从而延误识别与干预。

因此,儿童抑郁症是真实存在的精神障碍,“年纪小”绝不是不会得抑郁症的“借口”,家长千万不要以“矫情”“不懂事”为由忽视。

每个孩子的情绪都值得被认真对待,童年不是无忧无虑的代名词,而是需要用心守护的心灵成长期。

愿每个孩子的情绪困扰都能被早发现、早疏导,在科学的呵护下,在家长爱的守护中,拥有健康的心灵和明朗的未来!

据北京日报客户端