

及时排出污染物 拦住多种呼吸病 开窗做饭有助防癌

受访专家: 应急总医院呼吸与危重症科主任 周云芝 广州市红十字会医院急诊医学科副主任医师 刘剑烽

本报记者 高瑞瑞

冬日的厨房,窗外寒风凛冽,屋内炉火正旺。不少家庭为了保暖,做饭时门窗紧闭,仅靠抽油烟机“保驾护航”,殊不知这扇紧闭的窗户,将厨房变成暗藏致癌风险的空间。

美国斯坦福大学研究团队在国际权威期刊《危险材料杂志》发表的一项研究发出警示:家庭频繁使用燃气灶做饭且通风不足,会释放苯等一类致癌物,让全家人累计终生癌症风险增加,对孩子来说风险更高。

很多家庭做饭时不开窗

“冬天开窗太冷,夏天怕热空气进来,做饭开着油烟机不就够了?”这是很多家庭的普遍误区。广州市红十字会医院急诊医学科副主任医师刘剑烽介绍,国人不爱开窗做饭,背后有多方面原因。从气候条件来看,我国大部分地区冬冷夏热,开窗做饭会导致室内温度急剧变化,增加采暖或制冷成本,这是很多家庭的现实考量。部分北方地区冬季的雾霾天气更让开窗陷入两难,既要防范室内燃气污染,又担心室外PM2.5入侵。不少城市住宅靠近交通干道,开窗带来的噪音污染也让人们选择紧闭门窗。

认知误区更是关键所在。“开油烟机就等于通风”的错误观念早已深入人心。其实,开油烟机不能完全排出污染物。另外,人们对燃气污染的认知大多停留在常见的油烟上,对苯、二氧化氮等燃烧产物的危害知之甚少,还普遍存在“短时暴露无害”的侥幸心理,忽视了长期累积的致癌风险。

家中的脆弱人群面临的风险更大。在相同暴露条件下,儿童的终生癌症风险是成人的1.85倍。应急总医院呼吸与危重症科主任周云芝告诉健康时报记者,家庭中长期高频次烹饪的“掌勺人”、基础疾病多且修复能力差的老年人,以及住在通风条件差的老旧住宅的群体,也属于高风险人群。

多种污染物损害健康

“关窗做饭时,家中会出现‘负压效应’。”刘剑烽介绍,现代住宅门窗密封性好,高速运转的油机会像“抽气泵”一样将室内空气排出室外,如果门窗紧闭,就会形成负压区。此时,燃气燃烧产生的有害物质浓度会快速升高,污染物还能从门缝倒灌其他房间,不能被油烟机有效捕获。

在上述研究中,研究人

员模拟了24种不同大小和结构的房屋,从60多平方米的公寓到260多平方米的自建别墅,无论是哪种房子,只要使用1~2小时燃气灶且不通风,苯就会扩散到客厅和卧室里。

厨房中的有害物质远不止苯一种。刘剑烽介绍,燃气灶燃烧和高温烹饪会产生一个复杂的“毒物谱系”。其中,甲醛作为燃烧副产物,同样是1类致癌物,可能引发鼻咽癌、白血病等,还会刺激呼吸道;多环芳烃多见于高温烹饪产生的油烟中,属于1类及2类致癌物,会造成DNA损伤,增加肺癌风险;PM2.5和PM10则来自油烟和燃烧过程,可引发心肺疾病,也被列为1类致癌物。

周云芝告诉记者,高温燃烧产生的二氧化氮虽未被国际癌症研究机构明确分类,但会诱发哮喘、慢阻肺,增加肺癌风险;燃料不完全燃烧产生的一氧化碳,会导致组织缺氧,引发心血管事件;油脂高温分解的产物丙烯醛,则会刺激眼鼻黏膜,严重时引发肺水肿。

多用电器,强化通风

面对关窗做饭带来的健康威胁,刘剑烽建议,建立

以下三级防护体系。

减少燃气使用。优先使用电磁炉或电陶炉替代燃气灶,这类电器不产生燃烧副产物,虽然仍会有油烟问题,但能彻底避免苯、二氧化氮、一氧化碳等燃气相关化学污染。如果习惯使用燃气灶进行爆炒等高温烹饪,可采用混合使用模式,炖煮等长时间烹饪用电,爆炒等短时间烹饪用气。

强化通风系统。通风是阻断污染物扩散的关键。使用燃气灶时,必须同时打开抽油烟机和窗户(或开门形成对流)。开窗不需要大开,保留5~10厘米缝隙即可维持气压平衡,显著降低污染物浓度。开窗位置应与油烟机形成对角线,促进空气流动。对于气密性好的住宅,安装带热回收功能的新风系统是理想选择,可在换气的同时避免温度波动和噪音问题。

保护脆弱人群。长期高频烹饪者,尤其是有肺癌家族史者,建议定期进行低剂量CT筛查;如出现不明原因贫血、出血倾向,应及时检查血常规,排除苯中毒可能。关注老人、儿童等脆弱人群的健康状况,若出现持续咳嗽、胸闷、头晕等症状,需及时就医检查。



清晨拉开窗帘,阳光洒进房间,在浙江宁波镇海海浦镇,这个简单的动作成为独居老人向外界发出的一句无声回应:我安好,请放心。没有复杂设备、无需繁琐流程,一扇窗、一片帘,加上志愿者每日途经时那抬头一瞥,便织就了一张朴素却温暖的安全网。这被称为“窗帘行动”的守护,是对独居老人的牵挂,更是一座城镇绵长温柔的心意。

“窗帘行动” 守护独居老人

石梦竹

这类探索有着坚实的政策支撑。《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见》等文件明确提出,加强居家老年人探访关爱,鼓励通过“社工+邻里+志愿者+医生”等多方力量参与,科技与人文并举,托举起“老有所安”的日常。近年来,通过水表燃气表读数变化、社区一键呼叫设备、智能监测APP、居家智慧养老终端等,各地都在探索以最低成本、最便捷方式,悄然守护独居老人的居家安全,把风险化解在未发生时。

“窗帘行动”的动人之处在于它不改变老人的习惯,不增添生活的负担,却在日复一日的注视中,沉淀为一份可信赖的依靠。这是“温柔守护”与“制度保障”的结合,也是“传统守望”与“现代智慧”的融合,为应对老龄化社会提供了充满人情味的方案。

在科技加速前进的今天,我们依然需要这样的“窗前守望”。它或许简单,却足够真挚;或许平凡,却充满力量。

生活类美容机构 严禁开展“轻医美”

2月10日,国家卫生健康委召开新闻发布会,提示公众“轻医美”有关乱象。

近年来,医美行业迅速发展,其中以激光、药物注射为主要形式的“轻医美”吸引了众多求美者的目光。一些不良商家借机炒作“容貌焦虑”,隐瞒医美风险,甚至在不具备资质的条件下非法开展“轻医美速成班”等活动,学员间互相注射美容针等操作导致的致伤致残事件时有发生。

国家卫生健康委提醒,“轻医美”通常指通过注射、光电项目、生物技术等开展的非手术类医疗美容项目,本质是医疗行为,必须在取得医疗美容服务资质的医疗

机构中开展、由专业医务人员操作。生活类美容机构、美发店、美甲店等严禁开展“轻医美”项目。消费者切勿贪图便宜或心存侥幸,将健康与安全置于不顾。

“轻医美速成班”将医疗行为“生活化”,通过模糊资质、简化技术等手段蒙蔽消费者,往往存在非法行医、冒名培训、非法使用销售医美药品及医疗器械、颁发假培训证(资格证)等多种违法行为。消费者不要相信“三天速成学打针”“零基础小白放心学”等营销话术。如果发现非法医美线索,可向当地卫生健康行政部门举报,或者拨打12345热线反映。 编辑整理



年货大集迎来客流高峰

2月10日正值北方小年,第30届老北京年货大集迎来客流高峰。展区内红灯笼高挂、年味浓郁,各地特色好物与非遗技艺集中亮相,市民一站式置办年货、重拾儿时赶大集的乐趣,为马年新春增添醇厚的烟火气息。

老北京年货大集至今已走过30个年头。它如同一座流动的民俗博物馆,承载着几代人的春节记忆。图为大集上置办年货的市民。

本报记者 牛宏超 摄

本期导读



权威医生在身边

02版
老人适合啥样的饺子

04版
两代人最舒服的距离

致读者:根据今年出版计划,2月17日(正月初一)、20日(正月初四)、24日(正月初八)休刊三期,2月27日(周五)正常出版。祝广大读者阖家幸福,马年大吉! 咨询电话:010-65369671。 联系人:张睿思。

编辑部