

空氣污染勿輕視 傷肺致癌羅人命

減低排廢由己做起

世衛(WHO)去年收緊空氣質素指引，有環保團體指出本港的空氣污染物濃度嚴重超出新標準，最嚴重的是路邊二氧化氮(NO₂)，年均濃度超標逾6倍，呼籲政府加快推動零排放公共交通，改善路邊空氣質素。而作為公民責任，亦可從日常生活一起參與。

除多選用公共交通工具，駕駛人士應妥善調校引擎、避免不必要加速及減速、停車熄匙及減少使用冷氣等去減少廢氣排放。日常生活節約能源，如夏天把空調室溫維持在攝氏25.5度，多選擇水煮、清蒸方式烹調食物代替油炸及燒烤，以減少PM2.5暴露。室內環境受到污染亦會造成不適，故應經常打開窗戶，保持室內通風良好，定期清洗冷氣機的隔塵網。一旦發現霉菌，應立即把它清除。避免使用以有機溶劑為主的油漆，以減少散發揮發性有機化合物。而二手煙是室內空氣污染的主要源頭，為己為人切勿在室內吸煙。

空氣質素健康指數點樣睇？

每小時空氣質素健康指數是根據環保署每個空氣質素監測站所錄得的4種主要空氣污染物，包括臭氧、二氧化氮、二氧化硫和粒子(可吸入懸浮粒子或微細懸浮粒子，選其健康風險影響較大者)的3小時移動平均污染物濃度，以估算導致入院的健康風險增幅的總和而得出。每種污染物的風險系數來自本地健康統計數字和空氣污染數據。

空氣質素健康指數估算因空氣污染導致心臟病及呼吸系統疾病而入院的額外短期健康風險。指數參考了世界衛生組織的短期空氣質素指引，並根據該指引界定因短期接觸空氣污染而引起高健康風險的空氣質素水平。空氣質素健康指數以1至10級及10+級通報，分為以下5個健康風險級別並提供健康忠告。

本港連日上空一遍灰蒙蒙，多區空氣質素健康指數持續錄得「甚高」及「嚴重」風險級別水平。空氣污染物中的細懸浮粒子(PM2.5)不止會造成呼吸道不適、眼睛及皮膚痕癢等敏感症狀，更有機會入血，影響心肺健康，增加患上癌症及心血管疾病風險。除了從日常生活做起，減低污染讓藍天常在，亦可留意以下重點，紓緩空氣污染引起的不適。

健康風險級別	空氣質素健康指數	心臟病或呼吸系統疾病患者	兒童及長者	戶外工作僱員	一般市民
低	1-3	✓	✓	✓	✓
中	4-6	✗	✓	✓	✓
高	7	✗✗	✗✗	✓	✓
甚高	8-10	✗✗✗	✗✗✗	✗✗✗	✗✗
嚴重	10+	✗✗✗✗	✗✗✗✗	✗✗✗✗	✗✗✗

✓ 可如常活動。

✗ 一般可如常活動，但個別出現症狀的人士應考慮減少戶外體力消耗。

✗✗ 應減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。

✗✗✗ 表示愈應減少，✗✗✗✗ 為應該避免。

* * * 僱主應評估從事重體力勞動的戶外工作僱員的工作風險，並採取適當的預防措施保障僱員健康，例如減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。

✗✗✗✗ 為適用於所有戶外工作僱員。

■ 空氣污染可引發上呼吸道及心臟病等健康問題，高風險人士在空污嚴重日子應減少外出。

■ 本港近日煙霞籠罩，環保署預測較高空氣污染水平仍會維持至下周初。

可吸入懸浮粒子

為空氣中氣動直徑10微米或以下的懸浮粒子，主要來自燃燒過程，特別是柴油車輛及發電廠排放的廢氣，亦可透過空氣中氣態污染物的光化學反應過程及氧化過程形成。

鼻敏感患者首當其衝

若空氣中帶有大量懸浮粒子，鼻腔會首當其衝受影響。因呼吸時會直接將污染物吸進鼻腔，從而令鼻黏膜受到刺激而腫脹發炎，當中以過敏性鼻炎(俗稱鼻敏感)發作最多。受空氣污染引發的鼻敏感，跟花粉、塵蟎等致敏原無關，若本身為鼻敏感患者，病情會日趨惡化，尤其晚上鼻水倒流、鼻塞，呼吸困難，影響睡眠質素以致精神不振，不僅妨礙日常工作，亦因抵抗力弱而易患上感冒。PM2.5極為細小，可以突破呼吸系統屏障深入肺部，除了對身體機能衰退的長者影響較大，過往香港及其他地方做過研究，在空氣污染較嚴重的城市，兒童的肺活量會較小，有機會妨礙肺部生長及影響肺部健康。

除了呼吸道，空氣污染亦會影響黏膜，而眼睛黏膜則是最常受害的部位。眼部不適大多與接觸空氣的「淚液層」變化有關，空氣污染中的化學物質或煙霧可能會影響淚液層穩定性，引發瘡

回家後建議迅速換下衣物，並將身體和衣服清洗乾淨，除了防止過敏原擴散到家中，也能減少污染物停留在皮膚上的時間。市面上有不少空氣清新機出售，專家建議可選用具備高效能粒子空氣過濾系統(HEPA)的空氣清新機，並且每月更換一次濾網，以減低懸浮粒子進入呼吸道或是肺部的機會。惟其他標榜紫外線、光觸媒等功能，對過濾懸浮粒子沒有幫助。

癢、乾澀、灼熱等乾眼相關症狀，若是刺激性的污染物甚至會造成發炎反應，讓症狀更嚴重。許多研究顯示，PM2.5沉積在肺中較小的氣管及肺泡並進入血液，造成血管內壁的發炎反應，導致動脈硬化和形成血栓，造成缺血性心臟病、心肌梗塞、心律不整等心血管疾病。而懸浮粒子含有的致癌物質PAH，更可引發肺癌及大腸癌等癌症風險。

生理鹽水洗走致敏原

耳鼻喉科專科醫生陳鍵明表示，普通外科口罩難以阻止污染物經鼻腔走進呼吸系統，如果佩戴得宜，N95對阻擋PM2.5有幫助，但只可過濾懸浮粒子，無法過濾其他污染物如臭氧、二氧化氮等。市民唯有留意環保署每日更新的空氣質素健康指數，在污染較嚴重的日子盡量避免外出及運動，以免大量吸入有害物質，有機會引發哮喘及其他疾病。若需要外出，可每晚以生理鹽水清洗鼻腔，將鼻黏膜上的致敏原、污染物沖走，對控制鼻炎有幫助，哮喘發作的機會亦會減少。

空氣污染可引發上呼吸道及心臟病等健康問題，高風險人士在空污嚴重日子應減少外出。

