



# 美丽通透的“宁波蓝” 怎么却是污染天

## 高温晴朗天气,臭氧更容易超标 这样的日子要减少午后户外活动



“宁波蓝”让人看上一眼就觉得心旷神怡。 记者 崔引 摄

从上个月以来,“宁波蓝”占领我市天空,并强势刷屏朋友圈,让人看上一眼就觉得心旷神怡。但细心的市民可能会发现,进入8月中旬以来,市空气质量实时发布系统,已经有6天显示为轻度及中度污染天气了。其中,有5天还是连续污染天气。“美丽的‘宁波蓝’怎么就成了污染天气?”不少市民还在网上发出了这样的疑问。

□记者 林伟

### 臭氧浓度高,造成大气污染

昨天,记者打开了市空气质量实时发布系统,发现从6月底至8月上旬,我市的空气质量都是优良。但从8月12日以来,我市确实经历了一波污染天气。其中,8月12日,以及8月14日至8月17日的空气质量都显示为轻度污染,而8月18日则为中度污染。

但记者也注意到,这6天我市空气中的PM2.5浓度并不高,每立方米不超过40微克。这是怎么回事呢?昨天,市环境监测中心的专家给出了答案,原来,最近一段时间来,影响我市空气质量的其实是臭氧。这6天,我市的臭氧日平均浓度每立方米为166至217微克。

### 高温晴朗天气,臭氧更容易超标

原来,台风过后,我市就重新进入了高温晴朗天气。这样的天气非常有利于PM2.5的扩散,但却是臭氧形成的温床。

“臭氧是一次污染物在大气中经光化学反应形成的二次污染物。”专家说,“臭氧形成一般有两个触发条件,就是高温和高辐射。”

他进一步解释,春夏季臭氧容易超标,因为臭氧跟紫外线和温度有关。气温高、阳光猛烈,光化学反应加强,氮氧化物和碳氢化合物等臭氧前驱物更容易转化为臭氧。

此外,宁波属于沿海地区,沿海地区对流层污染物不易扩散,形成的臭氧就会积聚在城市里,从而导致浓度上升甚至超标。

值得注意的是,臭氧超标率上升,也是大气复合污染的标志之一。《2018年宁波市环境状况公报》显示,去年市区主要污染物为臭氧和PM2.5。其中,臭氧超标29天,超标率7.9%,同比下降1.7个百分点;PM2.5超标14天,超标率3.8%,同比下降1.7个百分点。

也就是说,市民比较熟悉的PM2.5在我市环境空气首要污染物的超标因子中影响作用由首位降到次位,臭氧则成为影响我市空气质量的关键因子。

### 臭氧超标日子,减少午后户外活动

要提醒市民的是,根据最近的气象条件分析,未来几天我市可能还会偶尔出现臭氧超标的污染天气。

专家指出,吸入过量的臭氧会造成人的神经中毒,导致头晕头痛、视力下降、记忆力衰退,对人体皮肤中的维生素E起到破坏作用,致使人的皮肤起皱、长黑斑。

不过,市民也不必谈臭氧色变。“一般来说,臭氧污染主要集中在午后,因为这个时间段温度最高,辐射最强。到下午5点以后,太阳渐渐落山,臭氧污染也慢慢减弱了。”因此,市民可以根据臭氧实时浓度的变化,减少或避免午后至傍晚时段的出行或户外活动。

### ●市区天气

今天:多云,午后局部有降雨或雷雨 24℃-33℃

明天:多云,午后局部有降雨或雷雨 25℃-34℃

市区空气质量:良,二级

首要污染物:臭氧

## 出伏啦! 暑热却“不肯走”

本报讯(记者 石承承)8月20日,号称“一年中最热”的三伏天中的最后一天。不过,暑热却没有要走的意思。

今年的三伏是“超长待机”版本:7月12日至7月21日为“初伏”,7月22日至8月10日为“中伏”,8月11日至8月20日“末伏”。

出了伏,是否意味着最热的一段日子就要过去了?

从市气象台目前的预报看,和刚刚过去的两天相比,8月21日到8月22日,我市最高气温略有回升,普遍可达33℃-34℃。

接下来的8月23日到8月24日,我市也仍将维持这种“热烘烘”的状态。市气象台说,预计要等到8月24日后,闷热才会有所缓解。

# 老年人健忘、多疑的背后或是AD作祟

## 早期干预可有效提高生活能力、保持现有认知、减轻家庭负担



年纪大了记性差了,是许多人的共识。然而,衰老导致的健忘与疾病导致的健忘并不在一个级数上。在宁波市康宁医院老年科,不少老年人最终被诊断为阿尔茨海默病(AD)。

□记者 童程红 通讯员 曾蔚

### “老健忘”竟是中晚期AD患者

刚经手的东西就不知道放哪了,出门常忘带钥匙,买菜会算错账,煮的菜越来越咸,用电饭煲时会忘了插上电……81岁的王老太太自3年前开始变得健忘,而且日渐加重,家人并未重视。

直到一个月前,老太太会半夜起来东摸西摸,还说被子上有大花猫,墙上有蛇,空中有“黑白无常”,整个人像中邪了一样,家人这才将她带到宁波市康宁医院老年科就诊。

接诊的是宁波市康宁医院老年科八病区负责人邹陈君副主任医师。王老太太被诊断为阿尔茨海默病(AD)。“病理性健忘”是这种病的早期主要表现之一。普通百姓往往将这种表现与老年人正常记忆衰退混淆,等到家人发现患者明显异常并送往医院时,病情往往已经发展到了中晚期,错过了最佳治疗阶段。

王老太太就是典型。目前,该病尚不能被彻底治愈,药物治疗只能控制患者症状、延缓病情进一步发展,却无法逆转。

### 性情忽变也可能是AD作祟

除了健忘,还有一些AD患者会表现为性情忽变。邹陈君医生提到新近接诊的一名患者。这位老爷爷以前性

情很温和,夫妻恩爱,家庭和睦。

然而最近一年,老爷爷总是找老伴的茬。“我不知道哪里做得不好,他也不说,就用很奇怪的眼神看着我,总怀疑我干了什么坏事,有时还会骂我不守妇道……”诊室里,老太太非常委屈地告诉医生。

邹医生了解到事情的起源。原来,这对老夫妻住在商品房的中间楼层,他们家的阳台装有防盗窗。有一次,老爷爷发现,防盗窗的铁栏杆上有一条男性内裤,由此他推断,老伴外面有人了!自此他就看老伴不顺眼,总认为她背着自己做了很多坏事。事实上,这条内裤极可能是楼上掉下来的。但老爷爷钻了牛角尖,根本听不进。

经过进一步的检查、评估,老爷爷得了AD,对事情判断能力明显下降,才会导致性情忽变,疑神疑鬼。

### 目前中国AD患者约有700万

宁波市康宁医院老年科负责人邹陈君副主任医师介绍,阿尔茨海默病(AD)是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。

全球共有痴呆患者5000万,每年新增1000万,差不多每3秒就新增一个痴呆患者,预计到2030年将达8200万。其中,AD是导致痴呆的主要原因,占痴呆病因的60%-70%。

我国的情况也不容乐观。截至2018年底,中国65岁以上老年人群中AD患病率为3.21%,目前中国AD患者约有700万。据我市老龄办统计,截至2018年末,我市65岁及以上户籍老年人口有151.3万,在接下去的很长时间内,人口老龄化所带来的问题,尤其是如何预防、控制AD,将是每个家庭都需要迫切去面对和解决的。

### 十大征兆或是AD信号

AD病因未明,但并非无迹可寻。邹医生介绍,以下

十大征兆或是AD信号。

记忆力衰退,尤其是对近期事物的遗忘,是AD早期最常见的症状。

不能完成熟悉的工作,AD能让操持了一辈子家事的老人变成家务“小白”。

语言表达出现障碍,AD早期患者经常忘记简单的词语,或者话到嘴边却不知该如何表达,说出来的话让人难以理解。

搞不清时间和地点,出门常迷路,记不住日期,甚至都分不清白天和黑夜。

此外,还有判断力受损,理解力下降,将物品或钱错放在不恰当的地方,情绪或行为的改变,性格改变,兴趣丧失。

AD相关危险因素则包括:童年时受教育不足、听力损伤、高血压、45-54岁时期肥胖(以腰围记,女超88cm,男超102cm)、抑郁、社会隔离、体育锻炼不足、糖尿病、老年吸烟,这些也是干预的重点。

### ●延伸阅读

宁波市康宁医院老年科自成立以来已有20个年头。目前设有2个急性病房,1个慢性病房。宁波市康宁医院老年精神专科是宁波市市级临床特色重点专科之一,主攻老年期痴呆及老年抑郁障碍,主要收治阿尔茨海默症(AD)、血管性痴呆(VD)、轻度认知功能障碍(MCI)、老年精神分裂症、抑郁症、睡眠障碍等,提供诊治护理和康复指导。

宁波市康宁医院老年科为宁波市痴呆联盟诊治中心,获得过浙江省巾帼文明岗、优秀志愿团队等荣誉称号,是宁波市最早探索失智老人“四位一体”防治模式的单位。目前在吴向平副院长、九病区科主任郑成应主任医师、老年学科后备带头人及病区负责人邹陈君副主任医师等的带领下,团结一心,为宁波市老年人的记忆、情绪保驾护航。