

看不见的微塑料，正在威胁人类健康

阅读提示

实际上，肉眼难以分辨的微塑料几乎渗透到日常生活的方方面面。南京大学的研究就发现常喝瓶装水、吃外卖食品以及工作性质为粉尘暴露的参与者，粪便中的微塑料更多。此外，沐浴露、牙膏、防晒霜等个人护理用品以及洗衣机洗涤衣服产生的废水等都可能含有微塑料。

直径小于5毫米，甚至达到纳米级，肉眼几乎很难发现的微塑料，却被人们不知不觉中吃、喝或吸进体内。研究发现，这可能成为人类健康的又一“隐形杀手”。

微塑料可能伤肝肺

日前，一则关于微塑料会伤肝肺的研究登上微博热搜。相关研究发表在环境科学领域期刊《环境与研究》(Environmental Science &Technology)上。实验室结果表明，纳米级的微塑料可能进入肝细胞和肺细胞并破坏其正常过程，从而对器官造成不良影响。

过去，人们对于微塑料的认识主要体现在环境影响方面。2004年，英国普利茅斯大学的Richard Thompson等人在国际学术期刊《科学》(Science)上发表了一篇关于海洋水体和沉积物中塑料碎片的论文，提出微塑料概念。

2016年，第二届联合国环境大会上，微塑料污染被列入环境与生态科学研究领域的第二大科学问题。2017年，在德国汉堡举行的二十国集团峰会上，通过“二十国集团海洋垃圾行动计划”，使得微塑料污染在全球议程中得到重视。

近两年，科学家逐渐发现微塑料会伤害人体健康。2021年，南京大学环境学院污染控制与资源化利用国家重点实验室的研究团队也在《环境与研究》(Environmental Science &Technology)发表相关研究，发现体内微塑料含量的升高可能会加剧肠道炎症。

无处不在的微塑料

长期以来，塑料被认为是一种惰性物质。人们认为，微塑料在进入人体后，会经过胃肠道、胆道被排泄出体外。然而，有动物研究表明，小于10μm的微塑料可以穿过细胞膜进入循环系统，并到达其他组织。

2022年，环境科学领域期刊《环境国际》(Environment International)上一篇来自荷兰阿姆斯特丹自由大学研究团队的论文则表示，在人类血液中发现了微塑料，这进一步引发了微塑料对人体健康长期影响的担忧。

实际上，肉眼难以分辨的微塑料几乎渗透到日常生活的方方面面。上述南京大学的研究就发现常喝瓶装水、吃外卖食品以及工作性质为粉尘暴露的参与者，粪便中的微塑料更多。此外，沐浴露、牙膏、防晒霜等个人护理用品以及洗衣机洗涤衣服产生的废水等都可能含有微塑料。



资料图：工厂转向生产可降解塑料袋。图片来源中新网

有相关研究者提出建议，大家生活中不要滥用塑料制品，吸管、塑料袋、一次性水杯、外卖盒等用后不随意丢弃；尽量选择可降解塑料制品，包括购买衣物时选择羊毛或棉质等天然材质；选择个人护理品时也要注意查看成分表，尽量不用带塑料磨砂成分的产品；以及做好垃圾分类也有利于减少微塑料伤害，使垃圾分类与塑料回收再利用相辅相成。

多地加强塑料治理

中国塑料污染治理也在积极推进当中，山西、河南等地已出台相关规定。

2021年9月，《国家发展改革委 生态环境部关于印发“十四五”塑料污染治理行动方案的通知》提到，禁止生产厚度小于0.025毫米的超薄塑料购物袋、厚度小于0.01毫米的聚乙烯农用地膜、含塑料微珠日化产品等部分危害环境和人体健康的产品。

2021年7月，山西省第十三届人民代表大会常务委员会第三十次会议通过《山西省禁止不可降解一次性塑料制品规定》，并于2022年7月1日起实施。规定明确了禁止、限制不可降解一次性塑料制品实行名录管理。

2022年1月，河南省公布了《河南省城市生活垃圾分类管理办法》，并于2022年3月1日起施行。第十六条规定：依法禁止生产、销售和使用不可降解的一次性塑料制品。第十九条规定，餐饮服务提供者和餐饮配送服务提供者不得主动向消费者提供一次性筷子、调羹等餐具。

据人民网

孩子摔断牙 送医前可这样科学施救

近日，北京协和医院口腔科专家提醒，儿童一旦发生牙外伤，家长应先关注孩子全身情况，并在送医前进行科学的急救处理。

北京协和医院口腔科主任赵继志介绍，牙外伤一般伴随着头面部的损伤，此时应先关注是否有头昏、头痛、恶心、呕吐等症状；能否回忆起摔伤时的状况，能否自行活动、自如走路等；是否有更紧急的情况需要处理，如躯体骨折或者创口大量出血等。如有，应优先处理，暂缓口腔治疗。

“应尽快找到脱落的牙齿，并湿润保存。”北京协和医院口腔科医师赵迪芳说，如果牙齿完全脱出牙槽窝，要手持脱落牙齿冠部，勿触碰牙根；可用冰牛奶、生理盐水或凉水冲洗5秒至10秒，切记不要用肥皂以及酒精等消毒液，不要擦洗。冲洗后应尽快尝试将脱落的牙齿放回牙槽窝中，并轻咬棉花、纱布、手绢等使脱落的牙齿固定，防止其再次脱落造成误吞或窒息。脱落的如果是乳牙则不必放回。

赵迪芳提示，如脱落的牙齿无法放入牙槽窝，应尽快将其放在冰牛奶、生理盐水或唾液中保存，以便保持牙齿表面细胞活性，利于送医后再植入牙齿。千万不要擦干、晾干或用纸巾包着干燥保存，最好不要让牙齿干燥超过30分钟。如果牙齿只是折断，也可将牙齿断片放在牛奶、生理盐水或清水中保存并就医。无论牙齿折断还是脱落，抑或是自觉无明显异常，都应尽早就医。

“牙外伤多发生于儿童和青少年，容易造成牙齿松动、移位，影响咀嚼功能和美观，严重者可导致牙齿丧失，甚至会对儿童造成心理影响。”赵迪芳说，要防止儿童发生牙外伤，家长就需要对婴幼儿多加看护，还要对孩子进行风险防范教育，例如，避免追跑打闹，摔倒时用手保护头部。此外，儿童在进行高强度、对抗性运动时容易跌倒、撞击导致牙外伤，最好佩戴头盔、运动防护牙托等防护用具。

据新华社

警惕阿尔茨海默病 早识别早预防

阿尔茨海默病(AD)，是一种中枢神经系统变性病，起病隐袭，病程呈慢性进行性，主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍等神经精神症状。其病变可累及神经、运动、泌尿等多个系统，导致患者逐渐丧失自理能力，对家庭造成较大影响。随着我国老龄化的情况越发严重，罹患阿尔茨海默病的老人越来越多。阿尔茨海默病是继心脏病、脑血管病和癌症之后，成了老人健康的“第四大杀手”。早发现、早预防、早治疗被认为是减少阿尔茨海默病的重要手段。

如果你出现如下8个问题的2个就可能需要来寻求专科医师就诊。

- 1.判断力出现问题(例如，作决定存在困难，错误的财务决定，思考障碍等)；
- 2.兴趣减退，爱好改变，活动减少；
- 3.不断重复同一件事(例如：总是问相同的问题，重复讲同一个事情或同一句话等)；

- 4.学习使用某些简单的日常工具或家用电器、器械有困难(比如VCD、电脑、遥控器、微波炉等)；
- 5.记不清当前月份或年份等；
- 6.处理复杂的个人经济事务有困难(忘了如何交付水、电、煤气账单等)；
- 7.记不住和别人的约定；
- 8.日常记忆和思考能力出现问题。

如何预防阿尔茨海默病呢？

- 1.从日常养护做起：我们知道老年痴呆的发生与人们平时的生活方式有很大关系，因此预防老年痴呆应从日常做起。总结起来就是饮食均衡、适时用脑、调畅情志、适度运动。养成良好的饮食习惯，做到饮食均衡，多吃鱼、鸡蛋、黑芝麻、黑豆、玉米、南瓜、核桃、花生、香蕉和波菜等，合理搭配；适时用脑，每天进行一些脑力活动和智力训练，如看书、阅读、画画、下棋、写字、算算术等；调畅情志，多参与一些社会活动及娱乐活动，多与他人交流、沟通，培养兴趣爱好，保持良好的心

态，愉快的心情，避免压力过大；适度运动，每天参加一些户外活动，如气功、太极拳、五禽戏、老年交谊舞或简单有趣的群体活动项目，有益于身心健康。

2.中医外治法：

①耳穴压豆：穴位：心、肝、肾、枕、耳背肾、神门、垂前、皮质下。在上述穴位贴压王不留行籽，每日每穴按揉2次，每次不少于5分钟，每周更换1次。

②穴位贴敷：穴位：双侧脾俞、肾俞。每次贴敷4小时，每周2次。

③穴位按摩：用食指或中指指腹按揉风池、太阳、百会及神庭穴，逐渐增加力度，先按1分钟，后揉2分钟，早餐后和睡前各1次。

④艾灸：百会、神门、四神聪、足三里、三阴交、太溪、涌泉、心俞、肾俞、肝俞，内关、合谷；每次选择2-4个穴位，每穴位5-10分钟，局部皮肤潮红为度，每日一次，10次一疗程。

通讯员 李浚豪

