

秋季雷雨天喘不上气？医生提醒警惕“雷暴哮喘”

秋意渐浓，北方地区进入过敏高发期，恰逢近期雷暴天气频发，不少人会突然出现咳嗽、喘憋等症状，严重者甚至可能危及生命。医生提醒，患有哮喘、过敏性鼻炎等基础疾病的人群，需高度警惕“雷暴哮喘”。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师谭海说，在雷暴天气期间，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响，这些过敏

原被破碎成更微小的颗粒，极易被人体呼吸道吸入。此外，这些微粒随气流沉降至地面，使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后，气道黏膜的通透性将发生改变，使得过敏原更易侵入气道，进而引发过敏反应，导致哮喘急性发作。

“目前，‘雷暴哮喘’的高危人群主要包括患有哮喘、花粉症或过敏性鼻炎的‘老病号’以及儿童、老年人等免疫

力较弱的人群。”谭海说，尽管“雷暴哮喘”的症状与普通哮喘相似，但其危险性更高，且症状持续时间更长。部分患者在引发“雷暴哮喘”后的3—5年内，可能会持续出现哮喘症状。

医生提醒，“雷暴哮喘”易感人群在雷雨天气前后应预防性使用抗过敏药物，并随身携带哮喘类急救药物。一旦哮喘发作，尽量采取半坐位或坐位，保持呼吸道通畅，确保充足的水分摄入；使用

布地奈德福莫特罗、沙丁胺醇等急救药物，每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解，一定要及时就医。

在雷暴天气发生前后做好个人防护。医生建议，尽量紧闭门窗，避免外出；即使雷雨过后阳光普照，也应暂时留在室内；如需外出，应佩戴N95口罩、护目镜；回家后及时更换外衣外裤，并使用清水或生理盐水清洗鼻腔和面部，以降低残留花粉引发过敏的风险。

据新华社

9月15日，浙江省杭州市余杭区闲林街道办事处发布情况通报，2025年9月9日，涂某某（女，52岁）在进入闲林中路附近空地时，不慎接触废弃氢氟酸中毒，送医后经抢救无效于2025年9月14日凌晨不幸身亡。

氢氟酸是什么？为何被称为“化骨水”？不慎接触后该如何急救？北京化工大学材料科学与工程学院副教授乔宁就相关问题进行了权威解答。

氢氟酸是什么？

提起氢氟酸可能很多人会觉得陌生，但它的另一个名字——“化骨水”大家或许有所耳闻。

人体骨骼的主要成分是羟基磷灰石，这是一种以钙和磷为主要元素的矿物质。人体在接触氢氟酸后，氟离子能深度穿透皮肤和组织，接触到人体骨骼并与其中的钙离子发生强烈反应，生成难溶性的氟化钙沉淀。

这个过程是不可逆的，会不断消耗骨骼中的钙离子，使得骨骼的羟基磷灰石结构遭到破坏，导致骨骼的硬度和强度下降。随着反应的持续进行，骨骼会逐渐被腐蚀、溶解。从外观上看就好像骨骼被“化掉”一样，所以被俗称为“化骨水”。

氢氟酸是无色透明，具有强烈刺激性气味的液体，有以下特性：

腐蚀性：可强烈腐蚀玻璃、陶瓷、大多数金属及有机物，甚至能溶解骨骼中的钙。

挥发性：易挥发，氟化氢气体能迅速扩散，具有吸入危害。

特殊性：与其他强酸不同，氢氟酸能深度穿透皮肤和组织，对骨骼和神经造成损害。

会对人体产生哪些伤害？

皮肤和眼睛：可导致严重烧伤和组织坏死，早期接触可能症状轻微，但损伤会逐渐加深。

呼吸系统：吸入氢氟酸气体会对呼吸道黏膜产生强烈刺激，引起咳嗽、咽痛、声音嘶哑、胸闷等症状。在肺部则会导致化学性肺炎、肺水肿，出现呼吸困难、发绀等症状，甚至导致呼吸衰竭而死亡。

全身毒性：氟离子能与体内钙、镁结合，导致低钙血症、心律失常、肌肉痉挛甚至心脏骤停。

注意：氢氟酸对人体的伤害还具有隐匿性，小面积接触也可能危及生命，因为氟离子穿透力极强，肉眼看不见但

女子散步误触身亡，『化骨水』氢氟酸有多危险？

持续破坏。

日常生活中能接触到吗？

氢氟酸主要用于工业生产，基本不会出现在日常生活环境中，普通人很难遇到。

工业用途：常用于玻璃蚀刻、金属清洗、半导体制造、石油精炼等领域。我们日常使用的手机、电脑等电子产品中的一些零部件可能经过了氢氟酸处理。但在产品最终出厂时，氢氟酸已被彻底清洗去除，正常使用电子产品不会接触到氢氟酸。

注意：不要随意网购非正规渠道且没有标明成分的强酸类瓷砖清洗剂产品，谨防其中含有氢氟酸。

特种作业人员要做好哪些防护？

科研人员、半导体/电子厂工人、金属加工与玻璃蚀刻工人等能接触到氢氟酸的人群需要做好防护：

穿戴能够有效抵抗氢氟酸腐蚀的橡胶手套，如丁基橡胶、氟橡胶手套等（乳胶或PVC手套不耐HF）。

佩戴具有防溅功能的护目镜，能防止氢氟酸液体溅入眼睛。在进行可能产生氢氟酸气体的操作时，还应佩戴全面罩式防护面罩，提供更全面的面部保护。

穿着专门的耐酸围裙或防护服，材质要能抵御氢氟酸的腐蚀。防化服应覆盖全身，包括手部、脚部和头部，确保没有皮肤暴露在外。

配置紧急冲淋装置、洗眼器。

工作场所需备有含钙急救凝胶（如葡萄糖酸钙凝胶）。

不慎接触后该如何急救？

立即冲洗：大量清水冲洗 ≥ 15 分钟，切勿拖延。

局部处理：外用葡萄糖酸钙凝胶涂抹接触部位，帮助中和氟离子。

深层损伤：严重时需注射钙制剂或静脉补钙，防止心脏骤停。

必须就医：即使症状轻微，也必须立即送医院急诊处理。

注意：如不慎接触到氢氟酸，不要使用普通烫伤药，这类药物不能中和氟离子，起不到急救效果。一旦接触到身体部位必须立刻用大量清水冲洗，外用葡萄糖酸钙凝胶涂抹接触部位中和氟离子，尽快前往医院就医。

据新华网

这几个日常行为可帮娃预防近视

据中疾控微信公众号消息，新学期伊始，孩子们的书本和屏幕时间即将大幅增加，近视防控也进入关键时期。为守护儿童青少年的光明未来，需要注意以下几点。

户外活动：守护“光明”的天然良药

每天保证2小时以上日间户外活动是预防近视最经济、最有效的方法。

“户外活动”的核心在于“户外”，建议充分利用课间休息、体育课、上下学路途及周末时间，让孩子在自然光线下活动，即使只是散步、远眺也能受益。家长可共同参与，培养户外活动的习惯。

科学用眼习惯：受益终身的“视力保护盾”

保持正确“三个一”姿势。读书写字时，眼睛离书本一尺（33厘米），胸部离桌缘一拳（6—7厘米），握笔手指离笔尖一寸（3厘米）。不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

严控电子产品的使用。孩子使用电子产品时，应遵循“三大原则”：

一是限制时间：非学习目的使用单次 ≤ 15 分钟，每天累计 ≤ 1 小时。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。使用电子产品学习40分钟后，应休息并远眺放松10分钟。

二是优先选择：选大屏幕、高分辨率设备，选择顺序为，投影仪或电视>台式电脑或笔记本电脑>平板电脑>手机。

三是控制距离：观看电视距离不小于屏幕对角线的4倍，使用电脑的距离 ≥ 50 厘米，使用手机、平板电脑的距离 ≥ 40 厘米。

视觉环境：营造明亮舒适友好空间

光照充足均匀。学习场所应采光良好，将书桌置于靠窗位置。夜晚学习时，应同时开启房间顶灯和读写台灯，避免明暗对比强烈。台灯应放置于写字手的对侧前方，桌面的平均照度值不应低于300勒克斯（lux），选择无频闪、无眩光，经

国家强制认证（即CCC认证）的合格产品。

选择优质学习用品。书桌椅高度适宜，使用纸张细腻、印刷清晰、无反光的读物，作业本书写纸不宜过白。

睡眠与营养：视力的“能量加油站”

保证充足睡眠。确保小学生每天睡眠10小时，初中生9小时，高中生8小时。睡眠是睫状肌和视觉神经得以修复和休息的关键时期。

均衡膳食营养。多吃“护眼”食物，比如多摄入富含维生素A（胡萝卜、肝脏）、叶黄素/玉米黄质（菠菜、羽衣甘蓝、玉米、蛋黄）、花青素（蓝莓、紫甘蓝、紫薯）、DHA（深海鱼）、钙、锌（坚果、奶制品）的食物；少吃“伤眼”食物，严格控制甜食、含糖饮料和油炸食品的摄入。

科学矫正：定期筛查，不信谣言

建立屈光发育档案。家长应根据孩子视力情况，每3—6个月带孩子到正规医疗机构进行全面的眼健康检查，包括裸眼视力、矫正视力、屈光度数、眼轴长度等关键指标。建立动态档案，了解孩子的“远视储备”情况，及时发现近视倾向。

科学认知，拒绝陷阱。不轻信“治愈近视”“降低度数”等虚假宣传。一旦确诊真性近视，应在医生指导下采取科学的矫正方式，如：佩戴合适的框架眼镜、0.01%阿托品滴眼液、角膜塑形镜等，并结合良好的用眼习惯以减缓度数加深。具体个性化治疗请到专业医疗机构。

多方协同：共筑视力健康防线

家庭方面，要营造良好的用眼环境、均衡膳食营养；督促孩子保证充足睡眠并养成良好用眼习惯；家长以身作则减少电子产品使用。

学校方面，要保证每天校内体育活动时间；定期调整学生座位，改善教室照明条件；减轻课业负担；定期进行视力检查及反馈。

社区方面，要合理设置绿化用地，建设活动设施；小区夜晚光环境符合《城市照明建筑规划标准》。

据人民网