

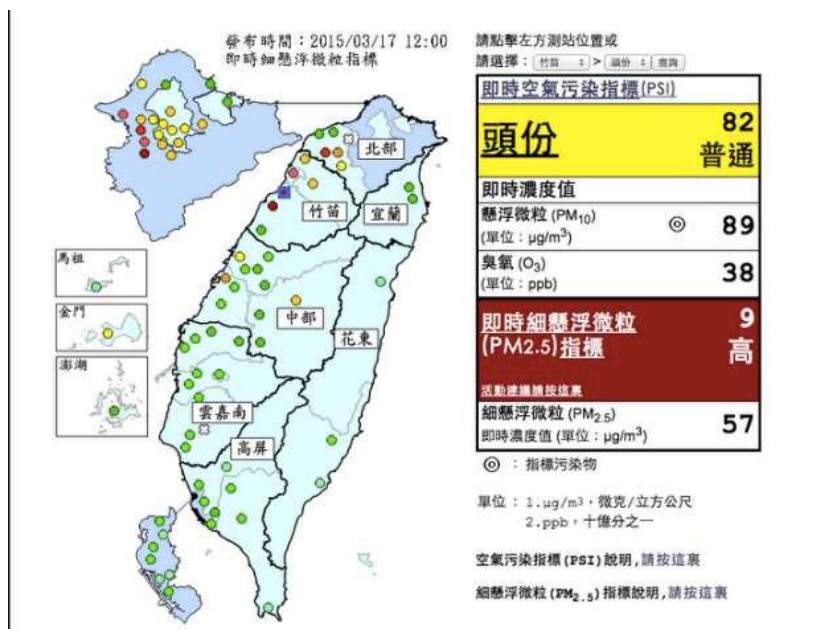
# 【Y話題】不怕嗎？你正在吸入PM2.5

YAHOO! 奇摩新聞 Yahoo奇摩 (新聞) - 2015年3月17日 下午1:53



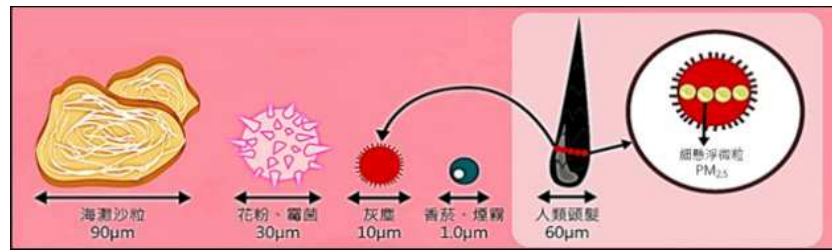
## 為什麼Y？

這幾天受到鋒面來襲影響，台灣部分地區PM2.5空氣汙染指數，達到「紫爆等級」的嚴重程度。媒體不斷呼籲，外出記得戴口罩，但真的有那麼嚴重嗎？事實上，只要你正常呼吸，就可能吸進大量PM2.5，所以當然要知道什麼是PM2.5。



## 簡單來說Y？

PM (particulate matter) 就是空氣中類似灰塵的粒狀物，也就是常聽到的懸浮微粒。只要粒徑小於或等於2.5微米(μm)的粒子，就稱為PM2.5。它的直徑不到人類頭髮絲粗細的1/28，非常微細，會經由鼻子、咽喉進入人體。



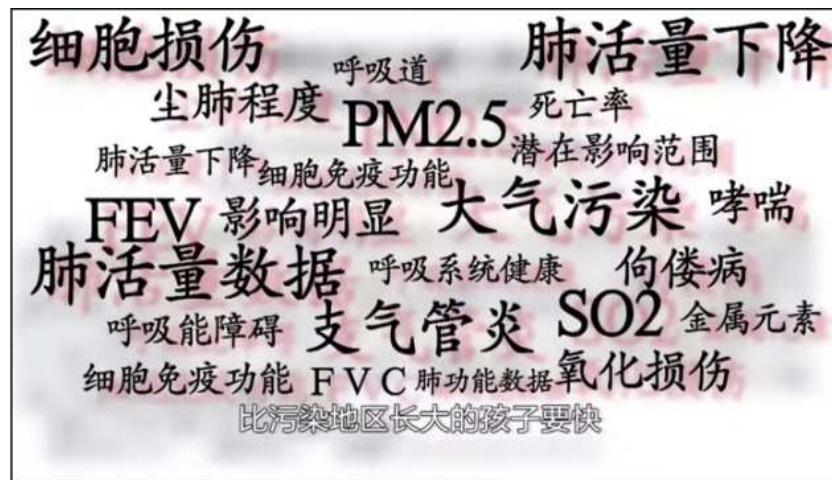
(圖片來源：環保署空氣品質維護網)

**Q：PM2.5對我有什麼影響？**

A：

PM2.5進入人體後，會沉積在支氣管及肺泡中，導致細支氣管擴張、肺水腫或支氣管纖維化等。除此之外，它還可直接進入血管中，隨著血液循環全身，腦部、心臟、肝臟等幾乎所有器官，都會被影響。

前央視記者柴靜的紀錄片「穹頂之下」也提到，PM2.5會導致哮喘、肺活量下降。它還會夾帶重金屬毒素，讓人體免疫系統中的巨噬細胞難以消化，導致巨噬細胞破裂而死，影響免疫功能。



(圖片來源：取自柴靜「穹頂之下」)

**Q：PM2.5會讓我生什麼病呢？**

A：

根據環保署的資料，許多流行病學研究，已證實PM2.5對健康的危害，包括早逝、支氣管炎、氣喘、心血管疾病、肺癌等。台灣健康空氣行動聯盟發起人葉光芄醫師，更直指「國人10大癌症死因，都與PM 2.5有關！」。

**Q：我要怎麼減少PM2.5？**

A：

PM2.5的來源包含境外傳入、工業排放物、交通汙染等。日常生活中，你可以這樣做：

- 多搭乘大眾運輸工具。
- 汰換高汙染汽機車，並定期檢查。

- 祭拜時不燒金紙，「以功代金」。
- 減少放鞭炮。
- 不亂燒垃圾、雜物。
- 少吃燒烤食物、減少烹調用油。
- 選購環保標章產品。

**Q：台灣PM2.5的安全標準是？**

A：

根據環保署資料，台灣是參考世界衛生組織建議，訂定PM2.5空氣品質標準，24小時平均值為35µg/m3，年平均平均值為15µg/m3。日本年平均值也是15µg/m3，美國年平均值則是12µg/m3，台灣雖然在國際間標準較為嚴格，但根據環保署2013年發布的空氣品質監測報告，全台30個測站年平均值，高達24µg/m3，遠遠超標。

**Q：在哪裡比較安全呢？**

A：

不只在戶外，PM2.5幾乎無所不在。室內公共場所，也可能因為通風不良，無法排出PM2.5，累積大量汙染物。連在家中，炊煮油煙、二手菸等，也會產生PM2.5，大致來說，沒有特別安全的地方。台大教授鄭尊仁甚至研究指出，居住在1到3樓的住戶，跟4樓以上住戶相比，PM2.5暴露量增加10至20%，所以居住在低樓層的住戶，要特別注意空氣汙染跟揚塵。

**Q：PM2.5來襲，我要如何防範？**

A：

老人小孩或是容易過敏的族群，應該避免外出，一定要出門的話，要隨時戴著口罩。台北市長夫人、聯合醫院醫師陳佩琪曾得過肺腺癌，她提醒，都市空氣很髒，「不要為了漂亮，就不戴口罩」，她連在家煮飯也口罩不離身。此外，可在家中裝空氣清淨機，或是種植綠色植栽，都能淨化空氣。電影院的爆米花機，容易產生PM2.5，其他像KTV、兩廳院等通風不良的室內場所，也要少去。

**Q：其他空氣汙染還有哪些？**

A：

除了PM10以下的懸浮微粒，還有二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳、臭氧等。二氧化硫是引起酸雨的主要物質，氮氧化物也是造成雨水酸化的原因之一。一氧化碳可能造成人體或動物氧氣過低，產生中毒現象。臭氧則會影響小孩、老人、病人，引發咳嗽、氣喘等。

所以Y～

不要再以為PM2.5只會讓你打噴嚏，背後的危害才最可怕。想減少吸入PM2.5，除了治本的方式：少出門、多戴口罩，還要學習治標。從日常生活中減少PM2.5排放，力行節能減碳，都能對環保及自己的身體盡一份力量。