

# 噪声 制造高血压的“帮凶”



上世纪六七十年代,欧洲一些国家,机场附近的居民不断抱怨,飞机频繁起降的噪声给他们的生活和健康带来危害。这促使有关部门组织了专门调查。调查发现,机场附近居民用于治疗心血管疾病的药物消耗量明显高于安静地区,专家由此推测,这可能与飞机频繁起降产生的噪声有关。噪声真会促进或加重心血管疾病吗?

众所周知,高血压是冠心病、中风等心脑血管疾病的最重要前期疾病之一。预防和减少冠心病、中风等心脑血管疾病的发生,首先要防治高血压。那么,在引发高血压的众多因素中,噪声与高血压的关系到底如何呢?

众所周知,长期接触强烈噪声后,听觉器官首先受损,主要表现为听力下降,甚至耳聋。其实,噪声对健康的危害远不止于此。

早在上世纪40年代后期,美国的研究人员用大鼠做实验时,发现每天给大鼠听5分钟高强度的轮船汽笛声,数月后大鼠的血压



明显升高。随后,世界各国科学家开始在接触噪声的人群中观察高血压发生的情况,但是所获得的结果非常不一致。对于噪声与高

血压的关系,20世纪80年代中后期,国际上几位著名的科学家是这样总结的:“因为与高血压发病有关的危险因素甚多,很多研究又没能很好地控制和排除噪声以外其他因素的影响,所以两者的关系不能确定。”

在与高血压有关的危险因素中,年龄、高血压的遗传倾向、喜吃咸食的饮食习惯等影响最明显。在控制了这些危险因素的基础上,专家进一步对噪声与高血压的关系进行了系统研究,最后证实噪声是引起高血压的一个独立危险因素,二者呈正相关关系。调查发现,暴露于70分贝~90分贝噪声中5年的人,患高血压的危险性比普通人高2.47倍。噪声引起高血压的危险性仅次于年龄因素、高血压的遗传倾向以及喜吃咸食的饮食习惯,排行第四。

噪声能引发高血压,噪声强度所起的作用不可忽视。有关部门调查了某地1101名纺织女工,其高血压总的患病率为7.2%,而接触90分贝噪声的女工,其高血压患病比例高于接触低强度噪声者。当接触100分贝的噪声时,高血压的患病比例高达15.2%。一般来说,噪声强度每升高5分贝,人们患高血压的危险性大约升高20%。

以上研究结果已经得到世界卫生组织

专家委员会和国际噪声生物效应委员会的肯定,可以说我们已经抓住了噪声伸向高血压的“无形之手”。目前,世界各国的科学家已将注意力集中到噪声与冠心病、噪声与中风的关系上。相信不久的将来,人们会对上述问题有新的认识。

现代社会,噪声几乎随处可见,无处不在,马路上有交通噪声、飞机飞过产生航空噪声、音乐有时也会成为一种噪声……那么人们是不是无法逃避噪声呢?事实上,大多数情况下,噪声是可以减少甚至避免的。如在交通繁忙的高速公路旁建隔音墙,可减少噪声对公路旁居民的影响。长时间戴耳机收听录音或广播节目时,耳机的音量过大也会对人体造成危害,应注意控制音量,收听时间也不宜太长。工厂机器发出的噪声,可采用工程技术措施降低,工人还可以佩戴护耳器,如耳塞、耳罩等。有高血压遗传倾向、喜吃咸食的工人更应对噪声的危害有所警觉,最好调离接触高强度噪声岗位或改变饮食习惯。此外,科学家正努力寻找新的预防噪声危害的方法,政府部门也已着手制定各种环境中的噪声标准和采取一系列预防措施。可以断言,噪声这一人类自己制造出来的“怪物”,最终也会被人所制服。

文袁俊荣



使用胎教音乐有利于宝宝后天音乐细胞的培养,这已被认可,但不恰当地使用胎教音乐反而会给宝宝带来负面影响。有的孕妇把耳机直接放在腹部,让胎儿听胎教音乐,造成了严重后果。据了解,目前新生儿先天性耳聋的发病,有一部分就是因为准妈妈使用胎教音乐不当造成的。专家告诫说,胎教音乐使用不当,有可能危害宝宝的听觉,家长要警惕周围的“隐性噪音源”。

由于目前市场上胎教音乐附带的传声器多数有磁性,胎儿在母体内处于失重状态,外加的磁场对胎儿是否有不良影响,至今还是未知数,不宜盲目推广使用。同时,一些未经严格测试的传声器可能和音乐发生共振而产生噪音,同样会危害宝宝健康。

另外,市场上销售的“胎教音乐”磁带,劣品较多,绝大多数的音乐节奏与胎儿的心率不和谐,而且音量难以掌握,让胎儿听了有害无益。

专家建议,准妈妈在选择胎教音乐的时候,要选择经过优生学会鉴定、符合相应声音规定的胎教音乐。所选乐曲应舒缓、轻柔、欢快,不宜听悲壮、激烈、亢奋的乐曲。如果准妈妈在听音乐的过程中经常碰到那种突然出现的高亢音乐,会使腹中胎儿受到惊吓,甚至会造成胎儿畸形,或导致孩子长大后形成闭锁心理。

文/罗玉菊



## 胎教音乐也有不和谐音



## 电热毯的两大副作用



与传统御寒产品相比,电热毯具有使用方便、升温快、温度可调等特点。然而,使用电热毯的副作用,很多人却未必知道。

感应电流的危害 使用电热毯时,不论开关是在“升温”档还是“保温”档,站在地上的人用笔接触躺在电热毯上人的裸露皮肤时,笔尖会发出亮光;

切断电源后,该现象随之消失。这是因为人们使用电热毯时,人体与电热毯之间存在电容,因此即使绝缘电阻完全合格的产品,也会有感应电压存在。当人躺在毯上时,人体各部位处于不同的感应电压下,所以会有感应电流作用于人体各部位。感应电流虽然微小,但对年老体弱者、心脏病患者、婴幼儿及孕妇有潜在危险。孕妇睡电热毯,感应电流可致胎儿畸形。新生儿、婴幼儿的组织器官比较脆弱,电热毯产生的电磁波会阻碍其生长发育。电热毯由于是机械性升温,会破坏人体的平衡机制,促使血压升高,易使心肌梗死和脑溢血发作。

所以,高血脂、高血压、动脉硬化、冠心病和脑血栓等心脑血管疾病患者,婴幼儿和孕妇都不要睡通电状态下的电热毯。这些人可以使用热水袋。

温湿度变化影响健康 使用电热毯,被窝内的湿度会下降。高温低湿度容易使人干燥上火或带来其他危害。凡患有气管炎、支气管炎、肺气肿和哮喘病者,若经常使用电热毯,易引起咽干喉痛、声音嘶哑、咳嗽不止,从而加剧病情;凡患有口腔炎、慢性咽炎、喉炎、口腔溃疡以及皮肤瘙痒、皮疹等患者,也不宜使用电热毯,以免病情加重。因为使用电热毯会加快血液循环,使血管扩张,从而加剧出血现象,所以胃出血、肺结核咯血、溃疡出血与脑溢血患者均不宜使用电热毯。电热毯产生的高温会降低睾丸生产精子的功能,故想要生育健康宝宝的夫妇也不宜使用。文/宇光

## 微波炉餐具安全选用



微波炉专用餐具必须满足两个条件:一是微波易于穿透容器对食物进行加热,且不会对微波产生反射;二是微波烹饪餐具能够盛放滚烫的固体食物而不会发生损坏、破裂。以此来判断,下列餐具不适合微波炉烹饪使用。

- 一是金属器皿、铝锅、不锈钢锅等金属容器。微波不能穿透,故不能使用。
- 二是用微波炉烹饪使用漆器时,漆器上的漆可能因受热而剥落,容器也可能出现裂痕。脱落的漆片还会污染食物。
- 三是不耐热的塑料容器不能使用。
- 四是因食物加温烹调时温度高,不耐热的玻璃容器易破裂变形,因而不能使用。
- 五是草柳、木、竹制品短时间加热食物时可使用,但长时间加热时,容器可能被烧焦。
- 六是金属胎的搪瓷餐具均不适用,因微波不能穿透餐具的金属胎。

当然,家庭常用的餐具如瓷盘、瓷碗以及耐热性塑料、玻璃器皿等均适用于微波炉烹饪。如果你对餐具不放心,可将餐具单独放入微波炉中,高火1分钟后拿出,若餐具不发热,在炉内也未发生打火现象,则说明该餐具适合于微波炉烹饪。

此外,使用微波炉时还应注意加热时间和加热温度。即使是微波专用饭盒也不能承受长时间的高温处理。一般来说,食物加热到60℃即可。这一温度与沸点间保持着适当的安全距离。某些材料,如聚碳酸酯,在135℃左右就开始变软、熔化,因此不能用于食物加热。文于惠中