

日常生活中，口罩是一种常用且有效的防护物品。我们在户外戴口罩，能对许多疾病起到一定的预防作用。

呼吸道传染病 包括普通感冒、流行性感、肺炎、肺结核等。这些疾病的主要传播途径就是通过飞沫的方式进行传播。比如大声说话、打喷嚏、咳嗽或者吐痰时，都会让一些病原体跑到空气中，从而通过飞沫的方式传染给其他人。我们通过佩戴口罩可以起到很好的呼吸道预防作用，将病菌隔离在外。

过敏性疾病 包括过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性哮喘等。我们在生活当中，经常会接触一些致敏原，如花粉、灰尘、动物皮毛等。这些物质接触到面部和鼻腔黏膜后，会造成黏膜增生充血水肿，进而出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等症状，严重者甚至出现过敏性休克。如果我们佩戴口罩，就能有效地减少接触致敏原，从而起到预防过敏性疾病的作用。

过度通气综合征 过度通气是指呼吸的频率过快、呼吸的深度过强，而使体内的二氧化碳被过度排出，导致体内二氧化碳浓度减低。患者表现为呼吸性碱中毒，出现颜面、口周的麻木，以及手指末端的抽搐。此情况一般与心理因素、情绪波动、发热等有关。对于过度通气的患者，可以给予佩戴口罩或面罩呼吸，以减少二氧化碳的排出，促进二氧化碳的再呼吸，患者症状即可逐渐改善。

防雾霾 雾霾中的很多有毒物质会对人体造成极大的危害，对呼吸系统、心血管系统、神经系统等都有影响。正确佩戴口罩能有效地防止污染物进入呼吸道，将有毒有害物质隔绝在外，所以雾霾天外出时选戴专业医用口罩或专门



戴口罩能预防哪些病？

◎文 / 赵鑫

的防尘口罩是很有必要的。

防二手烟 在一些场合我们可能会被动吸入二手烟，而戴口罩在一定程度上可以防止二手烟的危害，尤其是质量好的活性炭口罩。这种口罩可以吸附、过滤一部分的烟雾和尼古丁、焦油等有害物质，可以在一定程度上减少二手烟对身体的伤害。

（摘自：2020年5月31日《北京日报》）

■（编辑 / 黄征）