

# PM2.5是什麼？對健康的影響與預防

## 1. PM2.5是什麼？

PM2.5細懸浮微粒，細小到連肉眼都無法看見，約是頭髮直徑的1/28，比沙粒都還小得許多，由於PM2.5體積小，吸入人體後PM2.5的微小粒子可穿透肺泡、深入肺部，或隨血液流到全身器官。

環境空氣中充斥著PM2.5除了境外的空氣污染，像是放鞭炮、拜香、燒金紙、二手煙、烹調等都會製造PM2.5PM2.5會懸浮於空氣中，或是隨著氣流四處漂浮，造成環境中的空氣污染。

## 2. PM2.5對健康的影響？

PM2.5的暴露污染主要是經由呼吸道的吸入，由於PM2.5的粒徑非常細小，是可經由微血管進入全身血液循環中，而PM2.5也會造成不同器官的發炎反應，像是呼吸道、心血管等等，影響自身的身體健康。

千萬不要以為空污不會對健康造成影響，當體內的PM2.5不斷累積，是有可能誘發造成疾病的發生，應採取有效的預防防護措施，遠離暴露PM2.5的污染。

## 3. 防範PM2.5到底該怎麼預防？

- 1) 空污嚴重時，避免外出，若仍須外出應戴上防護口罩
- 2) 避免於環境中燃燒及揚塵，加重空氣汙染
- 3) 外出時多搭乘大眾交通工具，減少汽機車排放廢氣
- 4) 安排定期健康檢查及均衡攝取當季新鮮蔬果
- 5) 留意自身健康狀況，出現不適時應就醫檢查