

PM2.5 心智的隱形殺手

1992 年，聯合國把大墨西哥城地區列為全世界污染最嚴重的大城市，在那之後墨西哥市致力洗刷汙名。墨西哥市空氣中的汙黑懸浮微粒濃度都遠超出世界衛生組織（WHO）的標準，其他污染物的數值也居高不下。現在許多科學家相信這些污染還會損害腦部。

2018 年一項研究發現，墨西哥市居民在 30~40 歲時就出現阿茲海默症的腦病變特徵，比一般檢查出此疾病的年齡早了數十年，而這類腦損傷又與該城市的汙濁空氣有關。而對空汙又以直徑約頭髮 1/30 的懸浮液滴或微粒為主，這些稱為 PM2.5 的懸浮微粒多為毒素，通常來自燃燒汽油和天然氣的車輛及發電廠，燃燒煤和木材時也會產生。這些微粒被人體吸入肺部深處，會很快進入血液。科學家已證實當 PM2.5 經由這種方式進入人體後，會對呼吸和心血管系統造成嚴重損傷，導致癌症、心臟病、中風和早逝。有強烈證據顯示 PM2.5 確實會經由兩種途徑進入大腦：第一種是微粒可改變血腦障壁的通透性，讓污染物較易穿透進入；第二條途徑是不經血腦障壁，直接從鼻腔進入嗅覺神經，再移動到嗅球腦區。

科學家指出，全世界有數百萬人面對罹患失智症的恐懼，而這些關於空汙的研究帶來鼓舞人心的新訊息：我們可以採取行動來降低風險，即使稍微改變生活方式也有幫助，「證據顯示運動能降低風險。」因為運動能增加腦部血流量，還能讓腦源神經營養因子的含量增加，這類蛋白質會促進腦神經元的生長與修復。

導讀: 是否曾經思考過環境汙染破壞生態系統為人類帶來的浩劫？有所思維才有機會改變！我們該如何在生活中挽救生態汙染？這已是人類生存問題，誰都難以置身事外，做好環保、回收，少點垃圾，多點運動，也多點快樂。除了落實環保行動，心靈環保也有助改變地球能量喔！

