

آلودگی هوا به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده و گاهی حتی به دست فراموشی سپرده می‌شود. مشکلی که با گذشت زمان بزرگ‌تر خواهد شد و اگر اقدامی نکنیم در سال‌های آینده باید شاهد بیماری‌های بیشتر و پیامدهای خطرناک آن باشیم؛ به همین دلیل ضرورت دارد که با انجام کارهایی هر چند کوچک، میزان آلودگی‌ها را به حداقل برسانیم.



۱ سبزی شوید

خانه خود را با گل‌دان‌ها سبزی کنید. از گیاهانی استفاده کنید که به شما در تنفس بهتر در داخل خانه کمک می‌کنند. گل داوودی نخستین جایگاه را برای تصفیه هوا دارد و می‌توانید سرخس، پامبو، عنکبوتی و آلوه‌ورا هم خریداری کنید. مراقب باشید که گل‌دان‌ها آب اضافه نداشته باشند، چون محلی برای رشد کپک می‌شوند.



یادداشت

تندرستی

در روزهای آلوده

مریم سرخوش
دبیر تندرستی
دمای کره زمین روز به روز در حال افزایش است و انسان‌ها به انتشار آلودگی‌ها در هوا ادامه می‌دهند. تقریباً نیمی از مردم جهان به سوخت‌ها یا فناوری‌های پاک دسترسی ندارند و این مسئله باعث شده که به طرز خطرناکی آلودگی هوا افزایشی شود. بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی، از هر ۱۰ نفر، ۹ نفر هوای آلوده تنفس می‌کنند و این وضعیت عامل مرگ سالانه ۷ میلیون نفر در جهان است.

ذرات آلودگی میکروسکوپی در هوا از دیوارهای دفاعی بدن عبور و به عمق دستگاه تنفسی و گردش خون نفوذ می‌کنند و در نهایت به اندام‌های مختلف بدن مانند ریه‌ها، قلب و مغز آسیب می‌رسانند. آلودگی‌های هوا می‌توانند پس از ورود به بدن انسان از طریق سخت کردن سرخرگ‌ها و افزایش خطر حمله قلبی و سکته‌های مغزی بر سلامت قلبی-عروقی انسان تأثیرگذار باشند. برخی مطالعات هم نشان داده که آلودگی هوا می‌تواند سلامت روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

زمانی هم که ذرات جامد و مایع شیمیایی مضر منتشر شده از وسایل نقلیه، نیروگاه‌ها، آتش و کارخانه‌ها که به نام ذرات معلق شناخته می‌شوند وارد بدن می‌شوند، می‌توانند مسیرهای بینی را تحریک کنند و به یک واکنش آلرژی‌گونه به آلودگی با علائمی مانند سرفه و آبریزش بینی منجر شوند. پژوهشگران تأکید می‌کنند که این ذرات ممکن است به اعماق بیشتری در مسیرهای هوایی و ریه‌ها نفوذ کنند و بدن ممکن است آن را به عنوان یک عفونت در نظر بگیرد و واکنشی التهابی برای مقابله با آن داشته باشد. به‌طور خلاصه، زمانی که آلودگی هوا وارد بدن می‌شود، می‌تواند موجب آثار کوتاه و بلندمدت بر سلامت انسان شود، به همین دلیل علاوه بر حاکمیت که باید با بهبود حمل و نقل عمومی، ترویج استفاده از انرژی پاک، ارتقای استانداردهای خودرو، توسعه فضای سبز، کمپین‌های آگاهی عمومی، سرمایه‌گذاری در نظارت بر کیفیت هوا و... منجر به بهبود شاخص هوا شود، مردم هم باید با آگاهی از عوارض آلودگی‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با آنها اقدام کنند. در این شماره از ضمیمه تندرستی در گفت‌وگو با متولیان و متخصصان حوزه سلامت، به این مقوله‌ها پرداخته‌ایم که چگونه می‌توان حداقل تندرستی را در روزهایی که شاخص آلودگی هوا نامناسب است، حفظ کرد.

در روزهایی که شاخص کیفیت هوا

کاهش پیدا می‌کند با رعایت

چند راهکار می‌توان آسیب‌ها را کاهش داد

همه آسیب‌های آلودگی هوا



آسیب کلیوی یکی از پیامدهای ناخوشایند مرتبط با آلودگی هواست. آلودگی‌های هوا می‌توانند وارد جریان خون شوند و از آنجا که وظیفه اصلی کلیه‌ها تصفیه خون است، در روزهای آلوده هوا می‌توانند با انباشت مواد مضر در خود مواجه شوند. هرچه سطوح آلودگی هوا بیشتر باشد، شرایط وخیم‌تری برای کلیه‌ها ایجاد خواهد شد.



پوست به عنوان بزرگ‌ترین اندام بدن انسان می‌تواند تحت تأثیر آلودگی هوا قرار بگیرد. آلودگی‌های هوا می‌توانند به سلول‌های پوست آسیب برسانند و در توانایی این اندام برای ترمیم خود اختلال ایجاد کنند. این شرایط می‌تواند به پیری سریع‌تر پوست منجر شود.



میزان مرگ‌های منتسب به آلودگی هوا در ایران حدود ۳۰ تا ۳۵ هزار نفر در هر سال است و سهم شهر تهران از مرگ‌های منتسب به آلودگی هوا حدود ۷ هزار نفر است.



آلودگی هوا پس از استعمال دخانیات، دومین عامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های غیر واگیر محسوب می‌شود و با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های حاد و مزمن و مرگ در ارتباط است.

آثار آلودگی هوا بر سلامت

اگرچه آلودگی هوا می‌تواند هر فردی را تحت تأثیر قرار دهد، اما برخی افراد به‌طور خاص در معرض خطر بیشتری قرار دارند. از جمله افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی، افرادی که از نظر بدنی فعال هستند و در فضای باز ورزش می‌کنند، کودکان، سالمندان، افراد مبتلا به دیابت و زنان باردار.

به شاخص‌ها توجه کنید

دکتر حسن نوری، معاون پژوهش و آموزش سازمان اورژانس کشور درباره ملاحظات مهم مواجهه با آلودگی هوا به همشهری تندرستی می‌گوید: «زمانی که شاخص آلودگی هوا بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ است بیماران خاص (مبتلایان به فشار خون، بیماران قلبی، دیابتی و...)، گروه‌های سنی از جمله اطفال، سالمندان و مادران باردار نباید از خانه خارج شوند و باید در محیطی با پنجره‌های بسته قرار بگیرند. زمانی هم که این شاخص از ۱۵۰ بالاتر برود، این توصیه‌ها مشمول همه افراد است.»

کودکان را بغل کنید

معاون پژوهش و آموزش سازمان اورژانس کشور به یک نکته مهم درباره کودکان هم اشاره می‌کند که ممکن است در آلودگی هوا مورد غفلت قرار بگیرد. او توضیح می‌دهد: «هر چه افراد در سطح پایین‌تری قرار داشته باشند، در معرض آلودگی بیشتری قرار می‌گیرند. به همین دلیل توصیه می‌شود که در صورت ضرورت برای بردن کودکان به بیرون خانه، حتماً آنها را بغل کنید. زمانی که کودک خودش راه می‌رود، غلظت آلودگی‌ها به شکل قابل توجهی در سطوح پایین‌تر است.»

بیماری‌های مرتبط

- ۱ بیماری‌های تنفسی: شامل انسداد مزمن ریه (COPD)، آسم و برونشیت
- ۲ مشکلات قلبی عروقی: خطر حملات قلبی و افزایش آریتمی و فشار خون
- ۳ اثرات عصبی: زوال شناختی و خطر بیشتر برای بروز بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر
- ۴ سرطان: قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی‌ها، به‌ویژه بنزن و فلزات سنگین، خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد.
- ۵ مشکلات در باروری و رشد جنین: زنان باردار در معرض سطوح بالای آلودگی با خطر بیشتری برای تولد زودرس و وزن کم هنگام تولد در نوزادان مواجه هستند.

اهمیت برخی خوراکی‌ها

در شرایطی که هوا آلوده است، قرار نگرفتن در معرض آلودگی‌های سرطان‌زا یکی از مهم‌ترین توصیه‌هاست اما به گفته نوری، باید مصرف خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان هم جدی گرفته شود. به گفته معاون پژوهش و آموزش سازمان اورژانس کشور «میوه‌های زرد، نارنجی و قرمز مانند پرتقال و لیموشیرین یا موز که در این فصل هم زیاد هستند، آنتی‌اکسیدان دارند.

خوردن خود میوه هم بهتر از آب آن است چون یکسری سموم مثل سرب و جیوه وارد گوارش می‌شود و اگر میوه به شکل کامل خورده شود، به فیبر میوه می‌چسبند و دفع می‌شوند. مصرف انواع سبزی هم در هوای آلوده بسیار مؤثر است و در بین آنها جعفری بیشترین اثر را دارد.»

