

۵۲
برنامه
برای اطلاع
از آلودگی

اپلیکیشن رسمی شرکت کنترل کیفیت هوای شهر تهران، اپلیکیشن «هوای تهران»، اپلیکیشن «وضعیت آلودگی هوا» که علاوه بر تهران وضعیت آلودگی هوای اصفهان و مشهد را هم نشان می‌دهد. همچنین اپلیکیشن Air Quality که برای تمام شهرهای جهان است و اپ AirVisual به شما کمک می‌کند که از کیفیت هوا مطلع باشید.



۵۳
صرف
انرژی را
کم کنید

با کاهش مصرف انرژی، می‌توانید به بهبود کیفیت هوا، کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و صرفه‌جویی در هزینه‌ها کمک کنید. امسال پویش ملی کاهش انرژی در چه دمای منزل و محیط کار با هدف صرفه‌جویی در مصرف گاز راه افتاده و مشارکت کشوری در این پویش مشابه صرفه‌جویی در تولید ۲ فاز پالایشگاه پارس جنوبی است.



هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲ دی ۱۴۰۳ + شماره ۲۸ + دوره جدید

توصیه +

دستورالعمل محافظت از کودکان



دکتر علی فرجی، عضو هیأت مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران، در پاسخ به این سؤال که چه راهکارهایی برای کاهش آسیب‌های آلودگی هوا در کودکان وجود دارد، بیان می‌کند: «در این باره ادعاهای زیادی مطرح می‌شود، اما در باره آنها تحقیق علمی نشده و نمی‌توان با اطمینان از کاهش این آسیب‌ها با چنین توصیه‌هایی صحبت کرد. بهترین حالت اینکه کودکان از حضور در فضاهای باز منع شوند. خانواده‌هایی هم که فرزندانشان علائم شدید دارند بهتر است مدت کوتاهی (یک تا ۲ بار در هفته) از محل سکونت‌شان که دارای آلودگی هواست، خارج شوند و در یک منطقه پاک مستقر شوند.» او ادامه می‌دهد: «کودکان در چنین مواقعی فعالیت ورزشی و فعالیت‌هایی که نیاز تنفسی بیشتری دارد، نداشته باشند. مصرف بیشتر مایعات هم مؤثر است. در فضای بسته خانه هم بهتر است بخور آب در نظر گرفته شود؛ به‌ویژه در فصول سرد سال که وسایل گرمایشی روشن است و هوا در منزل خشک می‌شود و تحریک‌کننده سیستم تنفسی است. اگر قادر به تامین دستگاه بخور نیستند، می‌توانند یک ظرف آب روی گاز قرار دهند که رطوبت هوای خانه را تامین کند. مرطوب کردن هوای خانه برای کسانی که ریه‌های حساس دارند خوب است.» به تأکید فرجی، استفاده از ماسک می‌تواند مقداری آسیب هوای آلوده به کودکان را کاهش دهد. اما این ماسک‌ها نباید همان کاغذی‌های معمولی باشند و باید ماسک‌های فیلتردار یا ویژه هوای آلوده استفاده شوند. این فوق تخصص کودکان همچنین هشدار می‌دهد که خانواده‌ها گول تبلیغات برخی شرکت‌های دارویی را درباره مکمل‌هایی که می‌توانند علیه آلودگی هوا عمل کنند، نخورند و در توضیح بیشتر می‌گوید: «ویتامین مناسب برای آلودگی هوا نداریم اما به‌طور کلی در صد بالایی از جمعیت کشور کمبود ویتامین دی دارند و مصرف آن به شکل مکمل می‌تواند سطح ایمنی بدن را کامل کند. درباره کودکان در سن مدرسه هم مصرف روزانه ویتامین دی ۱۰۰۰ به‌صورت مکمل (نه به‌شکل درماتی و دارویی که دوز بالایی دارند) مؤثر است اما بهتر است با تجویز پزشک باشد، چون افزایش ویتامین دی به‌اندازه کمبود آن آسیب‌زاست.»

سینوزیت هم رخ می‌دهد

عضو هیأت مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران درباره خطراتی که کودکان را در مواجهه با آلودگی‌ها تهدید می‌کند، می‌گوید: «کودگانی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند دچار عفونت‌های تنفسی شدید می‌شوند و بحث سینوزیت در این کودکان در هوای آلوده بسیار شایع است. سینوزیت به دلیل اینکه عفونت در حفره‌های مجامه و استخوان‌های صورت ماندگار می‌شود می‌تواند این گروه سنی را در آینده دچار سینوزیت مزمن کند.» او ادامه می‌دهد: «سینوزیت باعث سردرد دائمی، بی‌حالی و خستگی در کودکان است. همچنین تب‌های دوره‌ای پیدا می‌کنند. این وضعیت همچنین می‌تواند عامل سرفه‌های مزمن و حتی آسم شود.»

بروز حساسیت پوستی

«نه تنها حساسیت‌های تنفسی که آلودگی هوا می‌تواند منجر به بروز حساسیت پوستی هم در کودکان شود.» فرجی با بیان این مطلب ادامه می‌دهد: «این حساسیت‌ها می‌تواند به شکل خشکی پوست، خارش و ضایعات تشبیه آگزما بروز کند.»

کودکان بیمار

فرجی با بیان اینکه در کتاب‌های درسی پزشکان یک فصل درباره آلودگی هوا وجود دارد، عنوان می‌کند: «آلودگی هوا هم برای جنین و هم مادر مضر است و پس از تولد هم روی نوزاد تأثیر اکسیرتی که باید تنفس شود هم آسیب‌زا است و می‌تواند کودک را از نظر سیستم ایمنی و تنفسی ضعیف کند. علاوه بر این، خود آلودگی‌ها هم کدام می‌توانند یک اثر مخرب جدا داشته و بیماری‌زا باشند.»

تهدید سلامت و هوش کودکان

چرا آلودگی هوا
برای کودکان
خطرناک‌تر از
بزرگسالان است؟

قرار گرفتن در معرض هوای آلوده برای همه گروه‌های سنی خطرناک است اما کودکان یکی از گروه‌هایی هستند که با بیشترین آسیب در هوای ناسالم مواجه می‌شوند. گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی هم نشان می‌دهد که در سال ۲۰۲۱ بیش از ۷۰۰ هزار کودک کمتر از ۵ سال به دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست داده‌اند. کودکان هر چه بیشتر در معرض آلودگی‌ها موجود در هوا قرار بگیرند احتمال مبتلا شدن آنها به بیماری‌هایی مانند سرطان، مشکلات قلبی و بیماری‌های تنفسی (آسم و تنگی نفس) بیشتر می‌شود. این آسیب‌ها ممکن است در کودکی به بیماری منجر شود و زمینه‌ساز بیماری‌هایی در آینده و بزرگسالی آنها باشد. کاهش ضریب هوشی، ابتلا به کم‌خونی و کمبود ویتامین دی هم از جمله آثار مخرب تأثیرات آلودگی هوا بر سلامت کودکان است؛ نکته‌ای که دکتر علی فرجی، فوق تخصص کودکان و عضو هیأت مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران هم آن را تأیید می‌کند و به همشهری تندرستی می‌گوید: «حضور در معرض هوای آلوده بر نحوه تکامل سیستم ایمنی کودکان تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود سیستم ایمنی ضعیف‌تری داشته باشند.» صحبت‌های این پزشک را در ادامه بخوانید.



افزایش آسیب ریوی

فرجی با تأکید بر اینکه کودکان در مواجهه با آلودگی ۲ مدل دارند، عنوان می‌کند: «یک گروه از کودکان دارای زمینه‌های خانوادگی هستند که آسیب در این گروه‌ها بیشتر از گروه‌های سالم‌تر است. اما به‌طور کلی چیزی که مادر معاینه این کودکان در بیمارستان‌ها و مطب‌ها بیشتر می‌بینیم، آسیب‌های شدید ریوی است که به دلیل تحریک دستگاه تنفسی فوقانی ناشی از وجود آلودگی‌ها در هوا رخ می‌دهد.»

اختلال تحصیلی

به گفته فرجی، در مواجهه با آلودگی هوا، ظرفیت ریوی کودکان کاهش پیدا می‌کند و در توضیح بیشتر می‌گوید: «زمانی که این کودکان قادر نیستند اکسیژن مناسب را از هوا بگیرند، در درازمدت با اختلال تحصیلی، خستگی و افسردگی مواجه می‌شوند که عامل کاهش کارایی ذهنی و بدنی در آنهاست. اگر زمان مواجهه با آلودگی هوا هم ادامه‌دار باشد و کودکان مرتب آنها را تنفس کنند، این آسیب در آینده جدی‌تر خواهد بود. مسئله اینجاست که تعداد روزهای آلوده در شهری مثل تهران، از روزهای سرد سال بیشتر شده و این وضعیت می‌تواند کودکان را در معرض بیماری‌های خطرناک مزمن مثل سرطان‌ها در بزرگسالی قرار دهد.»

علائم آسیب آلودگی‌ها

به گفته فرجی آسیب آلودگی‌ها در کودکان هم علائمی از جمله آبریزش ساده و گرفتگی بینی است و هم علائم شدید تنفسی، سختی تنفس و حتی آسم شدید. بسیاری از این کودکان دچار سرفه‌هایی می‌شوند که بعدها از حالت خشک به خلط‌دار تغییر می‌کند که یک معضل بزرگ است. این مسئله باعث می‌شود که این کودکان به تدریج قابلیت ورزش کردن و تحرک را از دست بدهند، چون در زمان تحرک دچار تنگی نفس یا خس‌خس سینه می‌شوند و حجم ریه آنها کاهش پیدا می‌کند. همین نداشتن فعالیت و تحرک باعث می‌شود که آنها شادابی نداشته باشند و دچار افت تحصیلی هم بشوند.

