

چگونه عوارض آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش دهیم؟

همه ما در معرض آلودگی هوا قرار داریم. آلودگی هوا حتی در سطوح پایین نیز بر سلامت انسان تاثیر دارد. بنابراین خوب است که بدانیم چگونه می‌توان عوارض آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، امروزه مشخص شده است که آلودگی هوا منجر به بیماری، افزایش بستری در بیمارستان و حتی مرگ زودرس می‌شود. آلودگی هوا مخلوط پیچیده‌ای از موادی شامل ذرات ریز، دی اکسید نیتروژن، ازن و دی اکسید گوگرد است.

خطرات تهدیدکننده ناشی از آلودگی هوا چیست؟

آلودگی هوا می‌تواند شرایط ریه و تنفسی از قبیل آسم، آلرژی و بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD) و شرایط قلبی مانند آنژین، آریتمی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و فشار خون بالا را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

واکنش بدن به آلودگی هوا به نوع و میزان آلاینده‌هایی که در معرض آن هستید، بستگی دارد. همچنین وضعیت کلی سلامتی و سن نیز در واکنش بدن نسبت به آلودگی هوا موثر است.

علائمی که ممکن است به دلیل آلودگی هوا تجربه کنید

علائم اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت می‌تواند شامل خستگی، سردرد یا سرگیجه، سرفه و عطسه، خس خس سینه یا مشکل در تنفس، مخاط بیشتر در بینی یا گلو، خشکی یا تحریک چشم، بینی، گلو و پوست باشد. البته ممکن است بعد از چند دقیقه یا چند ساعت متوجه این علائم شوید و بعد از ترک محل آلوده احساس بهتری پیدا کنید. افراد مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی ممکن است علائم مکرر و شدیدتری را تجربه کنند. همچنین ممکن است برای کاهش این علائم به داروهای بیشتری احتیاج داشته باشند.

باید توجه کرد که سالمندان، کودکان، کسانی که در خارج از منزل فعال هستند، کسانی که بیماری قلبی دارند، کسانی که در نزدیکی مناطق صنعتی یا خیابان‌های شلوغ زندگی می‌کنند، کسانی که مشکلات تنفسی یا بیماری ریوی دارند، بیشتر در معرض تاثیر منفی آلودگی هوا بر روی سلامتی قرار دارند.

چرا نوزادان و کودکان به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا نیاز دارند؟

در عین حال باید توجه کرد که نوزادان و کودکان نیاز به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا دارند؛ چراکه ریه‌های آنها هنوز در حال تکامل است و آلودگی هوا می‌تواند در این فرایند بیولوژیکی اختلال ایجاد کند؛ بدن آنها کمتر قادر به متابولیسم کردن، سم زدایی و دفع سموم موجود در آلودگی هواست، مغز آنها هنوز در حال تکامل است و ترکیبات موجود در آلودگی هوا می‌توانند بر رشد شناختی کودکان تأثیر منفی بگذارند، آنها نسبت به بزرگسالان هوای بیشتر به نسبت هر واحد وزن بدن استنشاق می‌کنند، آنها فعال‌تر هستند و به همین دلیل در آلودگی‌ها نیز هوای بیشتری تنفس می‌کنند و همچنین نوزادان متولد شده توسط زنانی که در دوران بارداری خود در معرض آلودگی هوا قرار گرفته‌اند، بیشتر احتمال دارد که به صورت نارس یا با وزن کم متولد شوند.

نکاتی برای محافظت از خود در برابر هوای ناسالم

- پیش‌بینی‌های روزانه آلودگی هوا را در منطقه خود بررسی کنید. پیش‌بینی آلودگی که بر اساس رنگ نشان داده می‌شود، می‌تواند به شما اطلاع دهد که چه موقع هوا در منطقه شما ناسالم است.

- در صورت زیاد بودن میزان آلودگی از ورزش و فعالیت در فضای باز خودداری کنید. هنگامی که هوا بد است، در فضای بسته مانند مرکز خرید پیاده‌روی کرده یا در سالن ورزشی، ورزش کنید یا از دستگاه ورزش در فضاهای داخلی استفاده کنید. اگر کیفیت هوا ناسالم است، زمان کودک خود را برای بازی کردن در خارج از خانه محدود کنید.

- از انجام ورزش در نزدیکی مناطق پر ترافیک پرهیز کنید. حتی هنگامی که پیش بینی کیفیت هوا سبز است، وسایل نقلیه موجود در بزرگراه‌های شلوغ می‌توانند سطح آلودگی بالایی را تا حدود ۵۰۰ متر دورتر ایجاد کنند.

- از منابع انرژی کمتری در خانه خود استفاده کنید. تولید برق و دیگر منابع انرژی باعث ایجاد آلودگی هوا می‌شود. با کاهش مصرف انرژی می‌توانید به بهبود کیفیت هوا، کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای، مصرف انرژی و صرفه‌جویی در هزینه کمک کنید.

- چوب و زباله را نسوزانید. سوزاندن هیزم و زباله از مهمترین منابع آلودگی ذرات (دوده) در بسیاری از مناطق است.

- به کسی اجازه ندهید که در داخل خانه سیگار بکشد و از اقدامات لازم برای عاری از دخانیات بودن اماکن عمومی حمایت کنید.

نقش تغذیه در برابر آلودگی هوا

یک رژیم غذایی معقول عامل مهم تعیین کننده سلامتی در کل زندگی است و می‌تواند تأثیر زیان‌آور آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش دهد. همانطور که مطالعات متعددی نشان داده است برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B ، ویتامین C ، ویتامین E ، ویتامین D و امگا ۳ دارای اثرات محافظتی در برابر آسیب‌های ناشی از ذرات معلق هوا هستند. در یک محیط آلوده، رژیم غذایی سالم با مصرف کافی از ریزمغذی‌های اساسی ممکن است برای جلوگیری از بروز بیماری‌های مزمن، به ویژه بیماری‌های قلبی-عروقی و ریوی بسیار مهم باشد.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، شواهد روزافزونی وجود دارد که نشان می‌دهد کاروتنوئیدها، ویتامین D و ویتامین E در برابر آسیب‌های ناشی از آلودگی که می‌تواند باعث شروع ابتلا به آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی و ابتلا به سرطان ریه شود از بدن محافظت کنند. ویتامین C، کورکومین، کولین و اسیدهای چرب امگا ۳ نیز ممکن است نقش محافظتی در برابر آلودگی هوا داشته باشند.