

هوای پاک

آیا می دانید:

سالانه در شهر تهران بیش از ۴هزار و ۰۰ نفر بر اثر آلودگی هوا می میرند. ۵/۵ درصد از مرگ های شهر تهران منتسب به آلودگی هواست. ۲۵۲۲ مورد بستری قلبی عروقی و مورد ۶۹۲۵ بستری به دلیل بیماری تنفسی سالانه در شهر تهران، ناشی از آلودگی هواست.

تهران ۷۰ هزار خودروی غیراستاندارد در حال تردد دارد که به اندازه ۲۱۰ هزار خودروی استاندارد، هوا را آلوده می کند (هر خودروی غیراستاندارد به اندازه ۳ برابر خودروی استاندارد).

به عبارت دیگر:

در شهر تهران در هر ۲ ساعت یک نفر بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می دهد.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید.

- بهتر است بدانید که کودکان، سالمندان، مادران باردار و مبتلایان به بیماری های قلبی ریوی از جمله گروه های در معرض خطر آلودگی هوا هستند. آلودگی هوا علاوه بر سیستم تنفسی می تواند بر روی سایر ارگان ها نیز اثرات مخربی را به جای گذارد.

- ماندن در ترافیک و استنشاق هوای آلوده، سرعت ابتلا به آسم را در کودکان افزایش می دهد. ورود آلاینده های موجود در هوای خیابان های پر رفت و آمد موجب کاهش سطح اکسیژن خون می شود. بنابراین تا آنجا که می توانید در شرایط آلودگی هوا، کودکان را در منزل نگه دارید.
- نخستین و مهم ترین توصیه در مواقع اضطراری آلودگی هوا، ترک شهر در صورت امکان است و در صورت نبود این امکان، حداقل توصیه این است که افراد به سطح شهر به ویژه مراکز آلوده نروند. توصیه اکید این است که کودکان و سالخوردگان و بیماران قلبی و تنفسی اکیدا در سطح شهر تردد نکنند.
- استفاده از ماسک یکی از راه های حفاظت از خود در برابر آلودگی هوا است ولی در استفاده از همین ماسک ها هم باید نکاتی را رعایت کرد. ماسک های کاغذی به لحاظ اینکه آلاینده ها را از خود عبور می دهند به هیچ وجه توصیه نمی شوند و بهتر است از ماسک های فیلتردار و ماسکی که دهان و بینی را بطور کامل پوشش می دهد، استفاده کنید.
- بهتر است بدانید که کودکان به دلایلی نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض خطر آلودگی هوا قرار می گیرند. به این دلیل که کودکان با سرعت بیشتری تنفس می کنند و با مواد آلوده کننده هوا تماس بیشتری دارند. بنابراین اگر بنا به دلایلی مجبور شدید فرزند خود را در شرایط آلودگی هوا بیرون ببرید، ماسک را فراموش نکنید.
- در شرایطی که آلودگی هوا زیاد است، به افرادی که در محیط بیرون تردد می کنند توصیه می شود قبل از خوردن غذا دهان خود را شست و شو دهند. همچنین پس از مراجعت به خانه باید حتما دوش بگیرند، چون آلودگی ها روی پوست بدن و موها می نشینند و از طریق پوست، جذب بدن می شوند.
- در زمان اوج آلودگی هوا، روزانه سه مرتبه بینی خود را با محلول سرم یا حتی آب شست و شو دهید. چرا که بخشی از آلودگی ها جذب مخاط بینی می شوند. هم چنین توصیه می شود روزانه سه مرتبه چشم ها را شست و شو دهید زیرا از طریق چشم نیز آلودگی ها جذب بدن می شوند و البته چشم ها نیز آسیب می بینند.
- پزشکان توصیه می کنند در روزهایی که آلودگی هوا بیشتر است افراد آسیب پذیر از جمله افراد مبتلا به بیماری های تنفسی در منزل بمانند و بطور کلی در شرایط بحران

آلودگی هوا، افراد از قدم زدن و انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز خودداری کنند.

- در زمان آلودگی هوا، هوای خانه و محیط‌های اداری نیز می‌تواند آلوده باشد. یکی از راه‌حل‌های کاهش آلودگی هوا در خانه استفاده از گیاهانی است که به صورت طبیعی منجر به پاکیزگی هوا در منزل می‌شوند.
- در زمان آلودگی هوا، حتی الامکان از محیط‌های سرپوشیده (منزل و یا محل کار) خارج نشوید.
- کلیه درب‌ها و پنجره‌های محل کار و منزل خود را بسته نگاه داشته و از باز و بسته کردن غیر ضروری آنها خودداری فرمائید.
- گردوغبار و آلودگی هوا می‌تواند سبب آلودگی مواد غذایی شود، در صورتیکه غذاهای پخته شده بصورت روباز در معرض این گردوخاک‌ها باشند می‌توانند باعث مسمومیت غذایی و بروز بیماری‌هایی همراه با اسهال و استفراغ شوند.
- از انجام فعالیت بدنی (ورزش و فعالیت‌های فیزیکی سخت) جدا" پرهیز نمائید.
- ضروری است مسئولین مدارس و مهدهای کودک در زنگ‌های تفریح و ورزش، از حضور دانش‌آموزان در محوطه مدرسه ممانعت نمایند.
- بدلیل فعالیت بدنی سنگین ساختمان‌سازی توسط کارگران ساختمانی توصیه می‌شود حجم فعالیت آنها در روزهای غبارآلود کاهش یافته و از فعالیت‌هایی که منجر به ایجاد گردوغبار بیشتر می‌شود خودداری نمایند.
- در صورت بروز علائمی نظیر تنگی نفس، سرد درد، سرفه، تحریک گلو و...، در اسرع وقت با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و یا به نزدیکترین مرکز بهداشتی، درمانی مراجعه نمائید.
- اگر دارای آسم هستید و نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده نمودید، برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه‌ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.

- نیروهای راهور پلیس و سایر افرادی که نیاز مبرم به ارائه خدمات آنان در هوای باز می باشد، حتماً از وسایل حفاظت تنفسی استفاده نمایند.
- به یاد داشته باشید که رعایت توصیه های تغذیه ای در شرایط آلودگی هوا بسیار اهمیت دارد زیرا در شرایط آلودگی هوا همه آسیب پذیر هستند. به کار بستن این توصیه های تغذیه ای فقط برای کودکان، سالمندان و بیماران نیست بلکه همه باید این توصیه ها را رعایت کنند تا کمترین آسیب را از این روزها و هوای آلوده اش ببینند.
- یکی از توصیه های تغذیه ای در شرایط آلودگی هوا مصرف شیر کم چرب است زیرا کلسیم موجود در شیر از جذب سرب و فلزات سنگین موجود در هوای آلوده جلوگیری می کند. مصرف لبنیات و شیر پرچرب به دلیل کاهش کارایی سیستم ایمنی و بروز بیماری های ریوی در هوای آلوده توصیه نمی شود.
- مصرف روزانه شیر و مواد لبنی به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش کاهش می دهد. زیرا شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم، خنثی کننده سموم بوده همچنین دفع ادرار، مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می کند.
- مصرف انواع فرآورده های پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، نخود سبز، حبوبات به ویژه عدس و جوانه گندم به دلیل بالابودن میزان روی در شرایط آلودگی هوا توصیه می شود. همچنین شیر و لبنیات، غلات سبوس دار و تخم مرغ نیز از منابع غذایی روی هستند.
- منیزیم به دلیل خاصیتی که در کاهش جذب سرب و کادمیوم در روزهای آلودگی هوا دارد، بسیار کمک کننده است. مصرف انواع سبزیجات با رنگ سبز تیره مانند کاهو، اسفناج، کرفس، انواع سبزی خوردن که از این ماده مغذی غنی هستند، به همه افراد توصیه می شود. بهتر است تا جایی که امکان دارد از سبزیجات تازه استفاده کنید.
- در هنگام آلودگی هوا، از میوه ها و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید. داشتن یک رژیم غذایی متعادل به طوری که میوه و سبزیجات آن به میزان کافی باشد، می تواند تنفس را برای کودکان و حتی بزرگسالان آسان کند، خصوصاً در شرایطی که هوا بسیار آلوده است.

- بهتر است میوه ها و سبزیجات در شرایط آلودگی هوا به صورت خام مصرف شوند تا ویتامین C موجود در آن ها حفظ شود. از مهمترین منابع ویتامین C می توان به مرکبات (پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و...)، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگ سبز، اسفناج، کیوی، طالبی، توت فرنگی و سیب زمینی اشاره کرد.
- سیب در میان انواع میوه هایی که وجود دارد بیشترین تاثیر را بر دستگاه تنفسی داشته و در بهبود فعالیت این ارگان تاثیرگذار است. مصرف ۵ عدد سیب در هفته می تواند اثرات زیادی را در عملکرد ریه ها داشته باشد. با مصرف این مقدار سیب، حجم ریه به میزان زیادی افزایش می یابد و همین دلیلی بر بهبود فعالیت دستگاه تنفسی است.
- نوشیدن مایعات به ویژه آب در شرایط آلودگی هوا نه تنها باعث شست و شوی دستگاه گوارش می شود بلکه عطش و خشکی دهان ناشی از آلودگی هوا را نیز از بین می برد. از طرفی با نوشیدن آب و فعالیت دستگاه گوارش، بخشی از آلودگی های وارد شده به بدن توسط ادرار دفع می شود.
- مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار، به دلیل ایجاد اختلال در جذب عناصر مفید در بدن، می توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دو برابر کنند. سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مواد افزودنی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطان زا هستند، برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند، به هیچ وجه توصیه نمی شوند.