

دادشیت روز: 29 دی الی پنج بهمن هفته هوای پاک نامگذاری شده است ، نامگذاری نمادین این هفته به معنی آن است که به فکر آسمان شهرمان باشیم و از آن غافل نشویم .

به گزارش وب دا ، این روزها قصه آلودگی هوای شهرهای بزرگ ، یک موضوع تکراری برای همه ما شده است به طوری که شاید حتی دیگر اعلام درصد میزان آلاینده ها و توصیه های جدی در خصوص مضراتی که این پدیده نوظهور شهرهای صنعتی دارد نظرمآن را جلب نمی کند .

هوا یکی از پنج عنصر ضروری (هوا، آب، غذا، گرما و نور) برای ادامه حیات انسان است. هر فرد روزانه نزدیک 22000 بار تنفس می کند معمولاً انسان می تواند به مدت 5 هفته بدون غذا و مدت 5 روز بدون آب زنده بماند، اما نمی تواند بدون هوا حتی 5 دقیقه زنده بماند.

ذرات ریز معلق، منواکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن، اکسیدهای گوگرد و... تنها بخش از گازهای سمی است که هر روز خواسته و یا ناخواسته در اعماق ریه های مردم جاخوش می کند و برایش فرقی نمی کند که قربانی کیست و چند سال دارد، کودک است یا پیر، سالم است یا بیمار، بالا شهری است یا پائین شهری. به واقع مسئله آلودگی هوا و راهکارهای مدیریت آن بی هیچ تعارفی مورد غفلت همه ما قرار گرفته است.

شاید اگر آلودگی هوا کمی برایمان ارزش داشت از خودروهای شخصی که عامل 70 درصد آلودگی هواست کمتر استفاده می کردیم و به جای آن از وسایل نقلیه عمومی و دوچرخه استفاده می شد.

براساس تعاریف سازمان جهانی بهداشت دو درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از عوارض قلبی در شهرهای آلوده به طور مستقیم و غیرمستقیم مربوط به آلاینده های هوا است. در شهرهای آلوده متوسط سالانه بستری بیمارآن قلبی به علت آلودگی مونوکسید کربن 68 درصد افزایش می یابد.

از آنجایی که میل ترکیب CO با هموگلوبین 200 برابر اکسیژن است با ایجاد ترکیب پایدار کربوکسی هموگلوبین میزان اکسیژن رسانی به بافت بدن کاهش یافته و به تناسب درصد آلودگی علائمی نظیر سرگیجه، سردرد، خواب آلودگی و در موارد شدیدتر مرگ بروز می کند.

دکتر رضا افشاری عضو مرکز تحقیقات سم شناسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در این باره می گوید : آلودگی هوا مشکلی ناپیدا و در عین حال خطرناک است ، آثار زیانبار این ویژگی در درازمدت مشخص می شود و به همین دلیل افراد متوجه نمی شوند آلودگی هوا چه عارضه ای برایشان ایجاد کرده اما بیماری بصورت مرموز پیشرفت می کند.

دکتر رضا باقری دانشیار گروه جراحی قفسه سینه دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم با اشاره به اینکه آلودگی هوا تاثیر مستقیمی بر افزایش شدت بیماریهای قلبی و ریوی دارد می گوید: در زمانی که آلودگی هوا به مرز هشدار و بحران می رسد ، بدن قادر به اکسیژانسیون نخواهد بود که در افراد جوان و سالم از ذخیره اکسیژن استفاده می کنند اما در افراد مسن و بیمارآن مزمن به دلیل نداشتن ذخیره کافی اکسیژن در بدن فشار مضاعفی بر قلب و ریه وی وارد می شود .

با وجود آلودگی هوا چطور می توانیم سلامت باشیم ؟

احتمالاً می توان راههایی یافت که از محیطهای آلوده به دور بود. اما نمی توان به طور کامل از خطرات آن در امان بود و هوای ناپاک تاثیر خود را کم یا زیاد روی افراد خواهد گذاشت. تنها کاری که می توانید بکنید این است که سیستم دفاعی بدنتان را تقویت و آنتی اکسیدانهای بیشتری مصرف کنید. داشتن سیستم ایمنی بدن می تواند آسیب پذیری بدن و خطرات مربوط به آلودگی هوا را کاهش دهد. در حالت کلی در پیش گرفتن یک زندگی سالم و داشتن تغذیه متعادل به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می کند.

به گروه‌های در معرض آسیب مانند کودکان ، سالمندان ، بیماران قلبی و عروقی و زنان باردار توصیه می‌شود در شرایط هوای ناسالم در منزل بمانند و در مکان‌های شلوغ حضور پیدا نکنند. وقتی در معرض آلودگی هوا هستند، استفاده از ماسک ضروری است و دستمال یا ماسک‌های جراحی برای جلوگیری از تنفس آلودگی‌ها هیچ فایده‌ای ندارد و فقط باید از ماسک‌های فیلتردار استفاده شود و آن را کاملاً روی صورت ثابت کنید در غیر این صورت موثر نخواهد بود.

و اما چند راهکار برای کاهش آلودگی هوا

اجتناب از سفرهای غیر ضروری در طول روز و ساعات پرتراфик ، کاهش استفاده از خودروهای تک‌سرنشین، انتخاب مسیرهایی با حداقل سطح ترافیک به طوری که حرکت در مسیر مورد نظر روان باشد، خاموش کردن موتور خودرو در زمان ترافیک و یا پشت چراغ قرمز ، گسترش زیرساخت‌های حمل و نقل عمومی ، معاینه فنی دوره‌ای خودروها ، حذف خودروهای فرسوده از چرخه حمل و نقل ، از جمله راهکارهایی است که به همت شهروندان و مسئولان می‌تواند گامی موثر در کاهش آلودگی هوا به شمار رود .