

دادشبت روز: 29 دي الي پنج بهمن هفته هواي پاک نامگذاري شده است ، نامگذاري نمادين اين هفته به معني آن است که به فکر آسمان شهرمان باشیم و از آن غافل نشويم .

به گزارش وب دا ، اين روزها قصه آلودگي هواي شهرهاي بزرگ ، یک موضوع تکراري براي همه ما شده است به طوري که شايد حتي ديگر اعلام درصد ميزان آلاینده ها و توصیه هاي جدي در خصوص مضراتي که اين پدیده نوظهور شهرهاي صنعتي دارد نظريان را جلب نمي کند .

هوا يکي از پنج عنصر ضروري (هوا، آب، غذا، گرما و نور) براي ادامه حيات انسان است. هر فرد روزانه نزديک 22000 بار تنفس مي کند معمولاً انسان مي تواند به مدت 5 هفته بدون غذا و مدت 5 روز بدون آب زنده بماند، اما نمي تواند بدون هوا حتي 5 دقيقه زنده بماند.

ذرات ريز معلق، منواکسيد کربن، اکسيدهای نيتروژن، اکسيدهای گوگرد و... تنها بخش از گازهای سمی است که هر روز خواسته و يا ناخواسته در اعماق ريه های مردم جاخوش می کند و براي فرقی نمی کند که قربانی کیست و چند سال دارد، کودک است يا پير، سالم است يا بیمار، بالا شهری است يا پائين شهری. به واقع مسئله آلودگی هوا و راهکارهای مدیریت آن بی هيچ تعارفي مورد غفلت همه ما قرار گرفته است.

شايد اگر آلودگي هوا کمي برايمان ارزش داشت از خودروهاي شخصي که عامل 70 درصد آلودگي هواست کمتر استفاده مي کرديم و به جاي آن از وسايل نقلیه عمومي و دوچرخه استفاده مي شد.

براساس تعاريف سازمان جهاني بهداشت دو درصد از کل مرگ وميرهائي ناشي از عوارض قلبي در شهرهاي آلوده به طور مستقيم و غيرمستقيم مربوط به آلایندههاي هوا است. در شهرهاي آلوده متوسط سالانه بستري بیماران قلبي به علت آلودگی مونوکسید کربن 68 درصد افزایش مي يابد.

از آنجايي که ميل ترکیب CO با هموگلوبين 200 برابر اکسيژن است با ايجاد ترکیب پایدار کربوکسي هموگلوبين ميزان اکسيژن رساني به بافت بدن کاهش یافته و به تناسب درصد آلودگي علايمي نظير سرگیجه، سردرد، خواب آلودگي و در موارد شديدتر مرگ بروز مي کند.

دکتر رضا افشاري عضو مرکز تحقيقات سم شناسي پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در اين باره مي گوید : آلودگي هوا مشکلي ناپیدا و در عين حال خطرناک است ، آثار زيانبار اين ويژگي در درازمدت مشخص مي شود و به همين دليل افراد متوجه نمي شوند آلودگی هوا چه عارضه اي براي شان ايجاد کرده اما بيماري بصورت مرموز پيشرفت مي کند.

دکتر رضا بافري دانشيار گروه جراحي قفسه سينه دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم با اشاره به اینکه آلودگي هوا تاثير مستقیمی بر افزایش شدت بيماريهاي قلبي و ريوي دارد مي گوید: در زماني که آلودگي هوا به مرز هشدار و بحران مي رسد ، بدن قادر به اکسيژناسيون نخواهد بود که در افراد جوان و سالم از ذخيره اکسيژن استفاده مي کنند اما در افراد مسن و بیماران مزمن به دليل نداشتن ذخيره کافي اکسيژن در بدن فشار مضاعفي بر قلب و ريه وي وارد مي شود .

با وجود آلودگي هوا چطور مي توانيم 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 تاثير خود را کم يا زياد روی افراد خواهد گذاشت. تنها کاری که می توانيد بکنيد اين است که سيستم دفاعی بدنتان را تقويت و آنتی اکسيدانهای بيشتري مصرف کنید. داشتن سيستم ايمني بدن مي تواند آسیب پذیری بدن و خطرات مربوط به آلودگی هوا را کاهش دهد. در حالت کلی در پيش گرفتن یک زندگی سالم و داشتن تغذیهی متعادل به تقويت سيستم ايمني بدن کمک زيادی 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 .