

پیام های سلامتی

حفاظت فردی راهی برای جبران در آلودگی

هوا



۱-صنعت مدرن امروز با تولید گازها و ذرات آلوده معلق در

هوا، فضایی برای نفس کشیدن باقی نمی گذارد و استنشام

هوای پاک را که همواره مایه شادمانی زندگی بشر بوده، به آرزویی دست نیافتنی تبدیل می کند. آلودگی هوا خطرات شدیدی را برای انسان به همراه دارد. پس با ما همراه شوید تا چگونگی کاهش اثرات آن بر سلامت انسان را بیاموزید.

۲- آلاینده های موجود در هوا با حمله به سلول های بدن عوارض نامطلوبی را به جا می گذارند. در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن، سلول ها را از کلیه آسیب های بیرونی محافظت می کند اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراء بنفش و آلودگی های محیط سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده در نتیجه سلول ها تحت تاثیر رادیکال های آزاد (عوامل مخرب سلول ها) آسیب می بینند.

۳- ترکیبات آنتی اکسیدان (چای سبز، توت و...) مولکول هایی هستند که جلوی عمل رادیکال های آزاد (عوامل مخرب سلول ها) را گرفته و مانع از تخریب سلول های حیاتی بدن می شوند. مصرف بیشتر آنتی اکسیدان ها زمینه ای را فراهم می کنند که بدن به راحتی رادیکال های آزاد مضر را از بین ببرد. در شرایط آلودگی هوا استفاده از ترکیبات آنتی اکسیدان توصیه می شود.

۴- یکی از توصیه‌های تغذیه‌ای 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 می‌کند. مصرف لبنیات و شیر پرچرب به دلیل کاهش کارایی سیستم ایمنی و بروز بیماری‌های ریوی در هوای آلوده توصیه نمی‌شود.

۵- مصرف روزانه شیر و مواد لبنی به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش کاهش می‌دهد. زیرا شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم، خنثی‌کننده سموم بوده همچنین دفع ادرار، مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کند.

۶- هر زمان میزان باکتری‌های مفید روده بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می‌شود و این مواد در بدن باقی می‌مانند. شیرهای غنی شده با باکتری‌هایی به نام پروبیوتیک، سطح باکتری‌های مفید را در روده انسان تعادل می‌بخشد. مصرف این شیر در زمان آلودگی هوا توصیه می‌شود.

۷- روی از آن دسته مواد مغذی است که در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین شده و دفع سرب را بالا می‌برد و از این طریق زمان تماس این ترکیبات زیان‌بار را در بدن به حداقل می‌رساند. از این رو، متخصصان تغذیه مصرف مواد غذایی حاوی روی را در برنامه غذایی روزانه در شرایط آلودگی هوا توصیه می‌کنند.

۸- مصرف انواع فرآورده‌های پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، نخود سبز، حبوبات به ویژه عدس و جوانه گندم به دلیل بالابودن میزان روی در شرایط آلودگی هوا توصیه می‌شود. همچنین شیر و لبنیات، غلات سبوس‌دار و تخم مرغ نیز از منابع غذایی روی هستند.

۹- یکی از مواد معدنی موثر در پیشگیری از آسیب های وارده به سلول های بدن در شرایط آلودگی هوا، سلیوم است. این ماده مغذی را می توان از طریق منابع غذایی آن (ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم مرغ، مرغ و سیر) با تنظیم یک برنامه غذایی سالم دریافت کرد.

۱۰- 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.

۱۱- مطالعات نشان می دهد که سطح اسیدهای چرب ضروری در افرادی که به بیماری های ریوی مبتلا هستند، بسیار پایین است. مصرف منظم ماهی های چرب نظیر ماهی آزاد و سالمون در تقویت و بهبود فعالیت دستگاه تنفسی موثر است.

۱۲- رابطه مستقیمی بین ابتلا به بیماری آسم و آلودگی هوا به ویژه در کودکان وجود دارد، به خصوص اگر کودک در سنین بسیار پایینی در معرض این نوع شرایط آب و هوایی قرار گیرد. به این ترتیب مصرف ماهی های روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند می تواند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید باشد.

۱۳- در هنگام آلودگی هوا، از میوه ها و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید. آنتی اکسیدان های (ترکیبات ضد سرطان) موجود در میوه ها و سبزیجات نقش حیاتی در سلامت ریه ها دارند. 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.

۱۴- دریافت منابع غذایی ویتامین های C، E و بتاکاروتن در بهبود فعالیت ریه ها کمک کننده است. این مواد مغذی به دلیل خواص آنتی اکسیدانی (ضدسرطان و التهاب) که دارند به طور موثری از بروز التهابات دستگاه تنفسی جلوگیری کرده و موجب غیرفعال شدن رادیکال های آزاد (ترکیبات سرطان زا) موجود در هوای آلوده شده و اثرات مخرب ذرات معلق موجود در هوای آلوده را می کاهند.

۱۵- ویتامین E یکی از ویتامین هایی است که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و استفاده از آن در شرایط آلودگی هوا توصیه می شود. روغن سویا، روغن آفتابگردان و سایر روغن های گیاهی، جوانه گندم، روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها از منابع این ویتامین هستند. بهتر است بدانید که استفاده از روغن های مایع برای سرخ کردن، سبب تخریب ویتامین E می شود.

۱۶- ویتامین C از جمله ویتامین هایی است که خاصیت آنتی اکسیدانی (ضد سرطان و التهاب) دارد و سبب افزایش مقاومت به عفونت ها (تقویت سیستم ایمنی) و افزایش جذب آهن می شود در نتیجه در شرایط آلودگی هوا توصیه می شود. این ویتامین در سبزی ها و میوه های تازه موجود است و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است.

۱۷- 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 مهم ترین منابع ویتامین C می توان به مرکبات (پرتغال، 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.

۱۸- بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A می باشد که در بدن به این ویتامین تبدیل می شود. ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد بنابراین در شرایط آلودگی هوا بهتر است از منابع غذایی این ویتامین مانند سبزی ها و میوه های سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، طالبی، هلو، زردآلو و موز استفاده شود.

۱۹- مصرف روزانه میوه های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا توصیه می شود. پکتین نوعی فیبر غذایی است که سرب را به طور کامل از بدن دفع می کند و منبع غنی آن سیب است. مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت)، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار نیز از دیگر منابع این فیبر می باشند.

۲۰- 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.

۲۱- چای سبز حاوی ویتامین هایی از جمله ویتامین E، ویتامین B، ویتامین A، ویتامین C، کلسیم، آهن و اسید فولیک است و به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی از ترکیبات آنتی اکسیدان تاثیر زیادی بر عملکرد سیستم ایمنی دارد. مصرف چای سبز در شرایط آلودگی هوا به پیشگیری از ایجاد آسیب کمک می کند.

۲۲- 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.

۲۳- 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 سرطانزا هستند، برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند، به هیچ وجه توصیه نمی شوند.

۲۴- 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.

۲۵- 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.

۲۶- 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.

۲۷- استفاده از ماسک یکی از راههای حفاظت از خود در برابر آلودگی هوا است ولی در استفاده از همین ماسکها هم باید نکاتی را رعایت کرد. ماسکهای کاغذی به لحاظ اینکه آلایندهها را از خود عبور می دهند به هیچ وجه توصیه نمی شوند و بهتر است از ماسکهای فیلتردار و ماسکی که دهان و بینی را بطور کامل پوشش می دهد، استفاده کنید.

۲۸- 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.

۲۹- 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 آلودگیها روی پوست بدن و موها می نشینند و از طریق پوست، جذب بدن می شوند.

۳۰- 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 آلودگیها جذب مخاط بینی می شوند. هم چنین توصیه می شود روزانه سه مرتبه چشمها را شست و شو دهید زیرا از طریق چشم نیز آلودگیها جذب بدن می شوند و البته چشمها نیز آسیب می بینند.

۳۱- در شرایط آلودگی هوا، از وسایل نقلیه عمومی استفاده نمایید. استفاده از وسایل نقلیه عمومی از یک سو باعث کاهش ترافیک می شود و از سوی دیگر با توجه به کاهش تعداد افرادی که از وسایل نقلیه شخصی استفاده می کنند، سبب کاهش آلودگی هوا می شود.

۳۲- پزشکان توصیه می‌کنند در روزهایی که آلودگی هوا بیشتر است افراد آسیب پذیر از جمله افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی در منزل بمانند و به طور کلی در شرایط بحران آلودگی هوا، افراد از قدم زدن و انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز خودداری کنند.

۳۳- در زمان آلودگی هوا، هوای خانه و محیط‌های اداری نیز می‌تواند آلوده باشد. تاثیر این آلودگی حتی گاهی می‌تواند خیلی زیان‌آورتر و خطرناک‌تر از آلودگی فضای بیرون باشد. یکی از راه‌حل‌های کاهش آلودگی هوا در خانه استفاده از گیاهانی است که به صورت طبیعی منجر به پاکیزگی هوا در منزل می‌شوند.

۳۴- در کشورهای صنعتی مردم ساعت‌های زیادی از شبانه روز را در فضای بسته به سر می‌برند لذا آلودگی هوای داخل ساختمان‌ها مانند آلودگی هوا یکی از خطرات مهم جهانی برای سلامت انسان‌ها محسوب می‌شود. با استفاده از گیاهان و بستن پنجره‌ها در زمان آلودگی هوا به کاهش آلودگی فضای منازل کمک کنید.

۳۵- به یاد داشته باشید که رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای در شرایط آلودگی هوا بسیار اهمیت دارد زیرا در شرایط آلودگی هوا همه آسیب‌پذیر هستند. به کار بستن این توصیه‌های تغذیه‌ای فقط برای کودکان، سالمندان و بیماران نیست بلکه همه باید این توصیه‌ها را رعایت کنند تا کمترین آسیب را از این روزها و هوای آلوده اش ببینند.

۳۶- بررسی‌ها نشان داده است که علایمناشی از آلودگی هوا مانند سردرد، استرس، خواب آلودگی و... در صورت وجود گل و گیاه در خانه کاهش پیدا می‌کند. همچنین با وجود گیاهان، هوا تمیزتر شده و رطوبت هوا به طور طبیعی حفظ می‌شود.

۳۷-ازون یکی از آلاینده های موجود در هوای آلوده است.هرچند این گاز بیشتر در فضاهای بازوجود دارد اما در بسیاری از فضاهای بسته که فیلتر هوایی ندارند مانند خانه‌ها و ساختمان‌های اداری نیز یافت می‌شود و برای سلامتی خطرناک است. گیاهان خانگی در کاهش میزان گاز ازون نقش دارند.

۳۸-گیاهان می توانند هوای اطراف خود را از آلاینده‌های محیطی مانند حشره‌کش‌ها، دی‌اکسیدکربن، منواکسیدکربن، مواد شیمیایی حاصل از موادشوینده، الیاف پخش شده در هوا و همچنین قارچ‌ها، باکتری‌ها و دود حاصل از توتون پاک کنند. بهتر است در فضای شهر و منازل جهت کاهش آلودگی هوا از گیاهان استفاده شود.

۳۹- ذرات گرد و غبار از نظر اندازه کاملا متفاوت هستند و از ذرات درشت(غیر قابل تنفس) تا ریز(قابل تنفس) طبقه بندی می شوند. ذرات ریز به دلیل اینکه می توانند به نواحی حساس مجرای تنفسی و ریه نفوذ کنند دارای اثرات مخرب بیشتری بر سلامت انسان هستند.

۴۰- قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و گرد و غبار ممکن است: مشکلات تنفسی ایجاد کند، طول عمر را کاهش دهد، در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی موثر باشد و واکنش های حساسیتی ایجاد نماید.

۴۱- ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی تواند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند و بنابراین استفاده از آن ها توصیه نمی شود. ماسک های ویژه ای که با عنوان P_1 و P_2 عرضه می شود برای این شرایط تا حدی مناسب است.

۴۲- بهتر است بدانید که ماسک های P_1 و P_2 جلوی آلاینده های گازی هوا مانند منواکسید کربن را نمی گیرد.

این نوع از ماسک ها بیشتر جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی را می گیرد