

## رژیم غذایی در هوای آلوده



نفس تهران همچنان بالا نمی‌آید، آلودگی هوا که این روزها جان شهروندان تهران و چند کلانشهر را تهدید می‌کند، حالا کار را به جایی رسانده که همه چشم بر آسمان دوخته‌اند تا نعمتی بر زمین ببارد و ریه‌های آلوده را نجات دهد.

نفس تهران همچنان بالا نمی‌آید، آلودگی هوا که این روزها جان شهروندان تهران و چند کلانشهر را تهدید می‌کند، حالا کار را به جایی رسانده که همه چشم بر آسمان دوخته‌اند تا نعمتی بر زمین ببارد و ریه‌های آلوده را نجات دهد. به گفته پزشکان متخصص، کودکان، سالمندان، بیماران قلبی، بیماران تنفسی و زنان باردار در زمره افراد پرخطر قرار دارند و در روزهایی که سطح مواد آلاینده جوی از استاندارد بالاتر می‌رود باید از تردد در مراکز شهری خودداری کنند. اما وقتی هوا آلوده است چه باید کرد؟ آیا می‌توان با تغییر رژیم غذایی از میزان تاثیر آن بر سلامت کاست؟ روزهایی که سطح آلودگی هوا به مرحله بحرانی می‌رسد خوردن میوه و سبزیجات تازه که محتوی ویتامین‌های مختلف هستند توصیه می‌شود. ویتامین‌ها با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و بدن را در مقابل حمله آنها مقاوم می‌سازند. همچنین مصرف نمک را بسیار محدود کنید. کودکان را به خوردن سیر، پیاز و تره‌فرنگی عادت دهید. هرچند ممکن است بوی این مواد آزاردهنده باشد اما این سبزیجات محتوی میزان زیادی گوگرد هستند، بنابراین می‌توانند از موکوس (مخاط) دستگاه تنفسی محافظت کنند.

نوشیدن زیاد آب به کلیه‌ها کمک می‌کند املاح اضافی از بدن خارج شوند، پس تا می‌توانید آب بنوشید. از خرید میوه و سبزیجات تازه از وانت‌هایی که در کنار خیابان‌ها محصولات خود را به فروش می‌رسانند یا مغازه‌هایی که سبزیجات خود را در بیرون از مغازه و در مسیر عبور خودروها می‌گذارند، اجتناب کنید. آلودگی جوی می‌تواند موجب سوزش چشم‌ها، گلو و ریه‌ها شود. قرمز شدن چشم‌ها، سرفه و احساس تنگی قفسه سینه از علائم شایع در زمان افزایش سطح آلودگی هوا به شمار می‌روند. در صورت ابتلا به این عوارض به پزشک مراجعه کنید.

### تشدید آلرژی‌های پوستی

در همین راستا، عضو هیات مدیره انجمن متخصصان پوست نسبت به عوارض آلودگی هوا در افراد دارای زمینه آلرژی‌های پوستی هشدار داد و گفت: آلودگی هوا آلرژی‌های پوستی بویژه آلرژی‌های پوستی ارثی را تشدید می‌کند.

دکتر طباطبایی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره تاثیر آلودگی هوا در بیماری‌های پوستی گفت: هرچند تاثیر آلودگی هوا در بیماری‌های پوستی در مقایسه با بیماری‌های ریوی کمتر است، اما می‌تواند تمام آسیب‌های پوستی را تحریک و افزایش دهد. وی افزود: برخی آلرژی‌های پوستی صرفاً به دلیل آلودگی هوا ایجاد می‌شود، چرا که برخی آلرژن‌ها تنها در هوای آلوده وجود دارند.

طباطبایی ادامه داد: معمولا آلرژی‌های پوستی ارثی با کوچک‌ترین تحریکی تشدید می‌شوند که آلودگی هوا یکی از این عوامل تشدیدکننده است.

این متخصص پوست به افراد دارای زمینه‌های آلرژی‌های پوستی توصیه کرد که در روزهای آلوده تا حد امکان از منزل خارج نشوند و وی گفت: پوشاندن دهان و بینی با ماسک می‌تواند احتمال تشدید آلرژی‌های پوستی را کاهش دهد، اما نمی‌تواند به صورت صد درصد از تشدید این آلرژی‌ها پیشگیری کند.

### ایجاد استرس

در پی افزایش آلودگی هوای شهر تهران در هفته‌های اخیر، یک روانپزشک نیز هشدار داد: آلودگی هوا می‌تواند استرس افراد را افزایش داده و باعث افسردگی آنان شود.

دکتر غلامرضا حاجتی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: هنگام آلودگی هوا بسیاری از مواقع، عملکرد افراد بدون آن که آنان متوجه شوند، افت می‌کند. علاوه بر آن، افراد کم‌حوصله و تحریک‌پذیر می‌شوند. این روانپزشک با بیان این‌که آلودگی هوا قطعا باعث تحریک‌پذیری افراد می‌شود، اظهار کرد: تحریک‌پذیری رفتارهای غیرسازگارانه را به همراه دارد. این‌گونه رفتارها منجر به درگیری شخص با اطرافیان خود می‌شود و تجمع این رفتارها ممکن است به افسردگی بینجامد.

چند توصیه ضروری برای روزهای آلوده

- از سفرهاي غيرضروري در طول روزها و ساعات پترافيك اجتناب كنيد.
- از مسيرهائي رفت و آمد كنيد كه از باغها و پاركها بگذرد.
- از فعاليت ورزشي مانند دويدن در مناطق پترافيك پرهيزيد.
- كودكان كمسن، بويژه پياده يا با كالسكه را به خيابانهاي پترافيك نبريد.
- در مسيرهائي پترافيك شيشه خودرو را بالا بكشيد.
- حتي الامكان براي انجام كارهاي غيرضروري از خانه خارج نشويد.