



چگونه با ریزگرد نفس بکشیم

روش‌های مقابله با میهمان ناخوانده‌ای که امسال زودتر آمد ...

روش‌های مقابله با میهمان ناخوانده‌ای که امسال زودتر آمد

چگونه با ریزگرد نفس بکشیم

با وجود اینکه مردم اغلب نقاط کشور مان با غبار عربی یا همان ریزگردها آشنایی دارند و با آن خو گرفته‌اند، اما امسال هنوز نخستین ماه بهار به پایان نرسیده غبار مذکور از راه رسید و تمام استان‌های کشور را درنوردید.

به مصداق ضرب‌المثل سالی که نکوست از بهارش پیداست می‌توان پیش‌بینی کرد که در ماه‌های آینده باز هم شاهد موج‌های جدید این ریزگردها در کشور باشیم.

ظاهراً از دست نهادهای محیط‌زیستی کشور جز شعار و وعده و وعید کار دیگری ساخته نیست چون این وعده‌ها ارزان‌تر از هر کار دیگری است و نه بودجه می‌خواهد و نه کسی هست که بعداً از آنها بازخواست کند که کجا رفت آن مواعید که دادید؟ البته اجرای طرح‌های زیر بنایی پیشگیری از ریزگردها هم هزینه‌زاست و هم دیربازده که مقرون به صرفه هم نیست. از دست نهادهای بهداشتی و سلامتی نیز جز توصیه‌های بهداشتی مانند عدم خروج سالمندان و بیماران قلبی و تنفسی از خانه، کار دیگری بر نمی‌آید که در جای خود قابل ستایش و تقدیر است. هواشناسی که نیز کارش اساساً پیش‌بینی و هشدار است و انتظاری از آن نباید داشت.

خوب چه می‌ماند؟ مردم! این مردم هستند که باید دودستی کلاه خود را محکم بچسبند که باد و ریزگرد آن را با خود نبرد. اگر برخی از شهروندان ساکن استان‌های جنوبی و غربی تصمیم گرفته‌اند که به نقاط مرکزی کشور مهاجرت کنند باید به آنها حق داد. وقتی شما هم مجبور باشید نیمی از سال را از هوایی تنفس کنید که 10 برابر استاندارد آلودگی دارد به‌خودتان حق می‌دهید که دست زن و بچه‌تان را بگیرید و به دیار دیگری کوچ کنید. تکلیف آنهایی که چاره‌ای جز ماندن و تنفس در این هوای آلوده که ملغمه‌ای از دود و سرب و ریزگرد است ندارند البته روشن و واضح است. حال بخوانید توصیه‌های بهداشتی پزشکان و متخصصان را که خطاب به شهروندان در معرض آلودگی ریزگرد چه گفته‌اند.

شست‌وشوی بینی بهترین راه پیشگیری

عضو انجمن متخصصان گوش، گلو و بینی گفت: شست‌وشوی مرتب بینی زمانی که این آلودگی وجود دارد به کمک آب‌نمک و سرم‌های شست‌وشو بهترین راه پیشگیری از عوارض گرد و غبار هواست. بابک ساعدی در گفت‌وگو با فارس، با بیان اینکه آلودگی هوا در هر زمینه تهدیدکننده سلامت است، گفت: راه‌های تنفسی فوقانی در برابر این آلودگی‌ها قرار می‌گیرند و گرد و خاک و ذرات معلق از جمله آلودگی‌های مضر در این زمینه هستند.

وی افزود: اتفاقاتی که ممکن است در گوش، گلو و بینی فرد در هوای پر از ذرات معلق و گرد و خاک بیفتد این است که حساسیت و افزایش آن، سینوزیت فرد را در پی دارد. ساعدی تصریح کرد: وقتی هوا از بینی وارد حلق می‌شود حساسیت موجود در راه‌های تنفسی فوقانی ممکن است اتفاق بیفتد و حتی ممکن است در مراحل پیشرفته موجب آسم شود. وی گفت: توصیه می‌شود زمانی که گرد و خاک در هوا وجود دارد از کارهای غیرضرور پرهیز شود و باید در نظر داشت که استفاده از ماسک‌های عادی تأثیر چندانی در فیلترینگ ذرات معلق ندارند.

این متخصص گوش، گلو و بینی خاطر نشان کرد: شست‌وشوی مرتب بینی زمانی که این آلودگی وجود دارد به کمک آب‌نمک و سرم‌های شست‌وشو می‌تواند موجب بهبود حرکت مخاطی فرد شود که در این صورت مواد زیانبار خارج شده و تنفس بهتر می‌شود و

پیشگیری از عفونت‌ها و بیماری‌های تنفسی را در پی دارد.

بیماران قلبی و تنفسی مواظب باشند

یک متخصص بیماری‌های تنفسی نیز گفت: مبتلایان به بیماری‌های تنفسی مانند آسم و همچنین بیماران قلبی از فعالیت در هوای آزاد هنگام پدیده ریزگرد خودداری کنند. وی افزود: حتی به شهروندان توصیه می‌شود از ورزش در اماکن عمومی و پارک‌ها در این زمان‌ها خودداری کرده و محیط مسکونی خود را با فیلترها و تصفیه کننده‌های هوا تمیز نگه‌دارند. وی همچنین کودکان و خردسالان را در برابر ریزگردها آسیب‌پذیر دانست و گفت: شست‌وشوی مرتب دست‌ها و صورت و مجاری تنفسی می‌تواند در پیشگیری از اختلالات تنفسی و حادث‌تر شدن وضعیت بیماران جلوگیری کند.