



شیرکم‌چرب و سبزی‌ها از مسمومیت ناشی از سرب می‌کاهند

گلایل اردلان در گفت‌وگو با فارس در خصوص راه‌های پیشگیرانه از عوارض آلودگی هوا اظهار داشت: هر ساله با شروع فصل سرما و روشن شدن وسایل گرمایشی که خوب عمل نمی‌کنند و به عبارت عامیانه خوب نمی‌سوزند آلودگی هوا افزایش می‌یابد.

سلامت نیوز: گلایل اردلان در گفت‌وگو با فارس در خصوص راه‌های پیشگیرانه از عوارض آلودگی هوا اظهار داشت: هر ساله با شروع فصل سرما و روشن شدن وسایل گرمایشی که خوب عمل نمی‌کنند و به عبارت عامیانه خوب نمی‌سوزند آلودگی هوا افزایش می‌یابد.

وی ترکیبات مونوکسید کربن، اکسید نیتروژن، اکسید سولفور، ذرات معلق در هوا و هیدروکربن‌ها را از جمله مواد آلوده‌کننده نام برد. اردلان تصریح کرد: با آلوده شدن هوا بدن انسان در برابر عفونت‌های بیماری‌زا حساس‌تر می‌شود و مشکلات تنفسی، تحریک چشم و ناراحتی‌های قوه بویایی افزایش می‌یابد.

رئیس اداره سلامت جوانان و نوجوانان وزارت بهداشت با اشاره به اینکه افرادی که در نقاط آلوده‌تر شهر تردد می‌کنند معمولاً با سوزش گلو و افزایش ضربان قلب مواجه هستند و التهابات دستگاه تنفسی و برونشیت را هنگام آلودگی هوا بین افراد بیشتر مشاهده می‌کنیم.

وی در مورد مشاغلی که مجبور به تردد در نقاط آلوده شهر هستند، گفت: پلیس‌های راهنمایی و رانندگی، دوچرخه‌سوارها، مأموران پست یا نگهبانان برای آنکه بتوانند خود را در برابر آلودگی‌ها محافظت کنند باید از ماسک‌های خاص استفاده کرده و ماسک‌ها را هر 2 ساعت یکبار عوض کنند.

اردلان تأکید کرد: ماسک‌های پارچه‌ای و معمولی در برابر آلودگی چندان مؤثر نیستند و بهتر است از ماسک‌های فیلتری استفاده کرد که از ورود ذرات درشت معلق در هوا به ریه پیشگیری می‌کند.

وسایل نقلیه عمومی بدسوز منشأ 70 درصد آلودگی هوا

اردلان اتوبوس‌ها و مینی‌بوس‌ها را منبع اصلی آلودگی هوا عنوان کرد و گفت: تنظیم نامناسب موتور این وسایل عمومی نقلیه می‌تواند 70 تا 75 درصد آلودگی هوا را سبب شود. از طرفی مردم باید به جز موارد اضطراری از خودروهای شخصی استفاده نکنند چرا که تردد بیش از حد خودروهای تک‌سرنشین به آلودگی هوا دامن می‌زند.

وی اذعان داشت: افراد سیگاری هم در این شرایط باید سعی کنند سیگار نکشند چرا که سیگار تشدیدکننده ورود آلودگی هوا به ریه این افراد است. اردلان به خانواده‌هایی که فرزندشان به مدرسه می‌رود توصیه کرد تا میوه و شیر کم‌چرب را برای دفع مسمومیت سرب در سبد غذایی خانواده قرار دهند و تا حد ممکن از مصرف غذاهای آماده، چرب، چپیس و پفک بپوزند.