

هشدار! در خانه بمانید

هر سال وقتی وضع هوا، همچون روزهای اخیر به مرز هشدار می‌رسد، متخصصان و مسوولان هشدار می‌دهند کودکان، خانم‌های باردار و بیماران قلبی و ریوی از خانه خارج نشوند البته این توصیه در مورد همه مردم صدق می‌کند و تا حد امکان نباید.



جام جم آنلاین: هر سال وقتی وضع هوا، همچون روزهای اخیر به مرز هشدار می‌رسد، متخصصان و مسوولان هشدار می‌دهند کودکان، خانم‌های باردار و بیماران قلبی و ریوی از خانه خارج نشوند البته این توصیه در مورد همه مردم صدق می‌کند و تا حد امکان نباید از خانه خارج شد اما متأسفانه در چنین شرایطی هم خیلی‌ها این نکات را جدی نمی‌گیرند و تصور می‌کنند آلودگی هوا مشکل چندان خاصی برایشان ایجاد نخواهد کرد.

در حالی بعضی از افراد سلامت‌شان را نادیده می‌گیرند که مسوولان می‌گویند در روزهای آلوده، تعداد مراجعان اورژانس‌ها افزایش می‌یابد و بیماران با مشکلات مختلفی مانند سوزش و آبریزش چشم، سردرد و احساس تنگی‌نفس به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند.

از سوی دیگر، بسیاری هم مجبورند در همین اوضاع از خانه خارج شوند و به دنبال کارهای خود بروند. اما با همه این احوال، می‌توان نکاتی را رعایت کرد تا ضررها را به حداقل برسانیم.

وقتی غلظت آلاینده‌ها افزایش می‌یابد

براساس اطلاعات ایستگاه‌های سنجش آلودگی هوای شهرهای بزرگی مانند تهران، مشخص می‌شود با افزایش غلظت آلاینده‌ها در این روزها، هوا وضع مناسبی نداشته و شرایط ناسالم است.

آلاینده‌هایی مانند منواکسیدکربن، ازن، دی‌اکسید گوگرد، دی‌اکسید نیتروژن و ذرات معلق (کمتر از 10 میکرون و کمتر از 2.5 میکرون) از جمله عواملی است که استنشاق آنها سلامت شهروندان را به خطر می‌اندازد.

هر یک از این آلاینده‌ها، اثرات مخرب خاص خود را دارد؛ به عنوان نمونه، ذرات معلق کمتر از 2.5 میکرون موجب افزایش تشدید بیماری‌های قلبی و ریوی و مرگ و میر زودرس در افراد مبتلا به بیماری قلبی و افراد مسن می‌شود.

البته به کمک تابلوهای نمایشگر شاخص آلودگی هوا که در مناطق مختلف شهر نصب شده است نیز می‌توان تا حدی این موضوع را درک کرد و اقدامات لازم را انجام داد.

برای اطلاع از شاخص کیفیت آلودگی هوا باید بدانید این شاخص، کیفیت هوا را در دسته‌های مختلفی قرار می‌دهد؛ مثلاً زمانی که آلودگی هوا بسیار کم باشد، این میزان بین صفر تا 50 خواهد بود.

اما زمانی که این میزان به 100 تا 150 می‌رسد، شرایط برای افراد حساس در وضع ناسالم قرار می‌گیرد و هنگامی که میزان آلاینده‌ها بیش از 150 باشد، وضع ناسالم بوده و میزان بیش از 200 نیز نشانگر شرایط بسیار ناسالم است.

افزایش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی

یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی که در این روزها باید بیشتر مراقب سلامت‌شان باشند و به توصیه‌های پزشکی در این زمینه توجه کنند، بیماران قلبی هستند.

دکتر رسول خوشخوی، متخصص بیماری‌های قلب و عروق در گفت‌وگو با [#171جام‌جم](#) در این باره توضیح می‌دهد: بر خلاف تصور عموم افراد که بیشترین میزان مرگ و میر را در چنین شرایطی ناشی از بیماری‌های ریوی می‌دانند، هنگامی که هوا آلوده است و به مرز خطر می‌رسد، بیشتر مرگ و میرها در نتیجه بیماری‌های قلبی - عروقی رخ می‌دهد.

این پزشک متخصص با اشاره به این که آلودگی هوا می‌تواند موجب بروز مشکلات متعددی برای افراد شود، می‌گوید: به طور کلی عوارض ناشی از آلاینده‌ها و آلودگی هوا برای کودکان، سالمندان و افرادی که سابقه بیماری‌های قلبی و ریوی دارند، خطرناک‌تر از دیگران خواهد بود. در چنین شرایطی احتمال بروز مشکلاتی مانند سندرم‌های کرونری حاد، انفارکتوس میوکارد، ترومبوزهای وریدی عمقی، اختلالات ریتم قلب و تشدید نارسایی قلبی نیز بیشتر می‌شود.

آلودگی هوا بر جنین هم تاثیر می‌گذارد

همان‌طور که متخصصان درباره عوارض سیگار کشیدن در دوران بارداری به مادران هشدار می‌دهند و همه می‌دانند این موضوع چه تاثیرات مخربی برای نوزاد و مادر دارد، باید بدانیم آلودگی هوا نیز می‌تواند همین اثرات را ایجاد کند.

دکتر آمنه‌سادات حقگو، جراح و متخصص زنان و زایمان درباره تاثیراتی که آلودگی هوا بر جنین خواهد داشت به «#جام‌جم» می‌گوید: آن‌طور که ثابت شده، آلودگی هوا می‌تواند احتمال بروز بیماری «#اوتیسم» را افزایش دهد. اوتیسم، اختلالی عصبی است که هم عوامل محیطی در ایجاد آن نقش دارد و هم عوامل ژنتیک. مطالعات متعدد نیز نشان داده‌اند خانم‌هایی که در دوران بارداری یا سال اول پس از تولد نوزاد در شهرهای آلوده و پرتراфик زندگی کرده‌اند، خطر اوتیسم میان فرزندان آنها به‌طور چشمگیری افزایش داشته است.

به گفته وی، میزان و شدت بروز بیماری اوتیسم نیز با مقدار آلودگی هوا و همچنین مدت زمانی که فرد در معرض آن قرار داشته در ارتباط است.

این پزشک متخصص می‌افزاید: اختلال رشد جنین، وزن کم هنگام تولد، زایمان زودرس و سقط بر اثر آلودگی هوا نیز از جمله مواردی است که مطالعاتی در مورد آنها صورت گرفته و در حال اثبات است. علاوه بر این، نظریه‌هایی هم در مورد تاثیر آلودگی هوا بر میزان باروری مطرح شده که بیان می‌کند در جوامعی با هوای آلوده، میزان ناباروری و سقط افزایش می‌یابد.

از خانه خارج نشوید

دکتر خوشخوی برای کاهش عوارض قلبی - عروقی چنین توصیه می‌کند: بهترین کار برای افرادی که سابقه بیماری‌های قلبی - عروقی دارند، این است که در صورت امکان در فصل‌ها و ماه‌هایی که هوا آلوده می‌شود و به مرحله هشدار می‌رسد، از مناطق پرخطر خارج شده و به بخش‌هایی سفر کنند که هوای تمیزتری دارد. علاوه بر این، نه تنها بیماران بلکه تمام افراد جامعه در چنین روزهایی باید از تردد بی‌مورد در خیابان‌ها اجتناب کنند.

به گفته وی، بهتر است زمانی که می‌خواهید از خانه خارج شوید، از ماسک‌های فیلتردار استفاده کنید تا به کمک آنها عوارض آلاینده‌ها تا حدی کاهش یابد.

این پزشک متخصص خاطرنشان می‌کند: در روزهای آلوده میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی به چهار برابر حد متوسط سایر روزها می‌رسد و متأسفانه پس از رفع آلودگی هوا این اثر می‌تواند تا چند هفته هم باقی بماند.

دکتر خوشخوی با اشاره به علائم خطر، می‌گوید: در صورتی که فرد با مشکلاتی مانند درد یا سوزش قفسه سینه، احساس سنگینی در سینه که همراه با فعالیت بروز می‌کند، تپش قلب شدید یا تنگی نفس‌هایی که شدیدتر از حد معمول است روبه‌رو شد، حتماً باید به مراکز درمانی مراجعه کند که این موضوع برای سالمندان اهمیت بیشتری دارد.

به گفته دکتر حقگو، خانم‌های باردار نیز بهتر است در چنین روزهایی در خانه بمانند و اگر مجبور بودند از خانه خارج شوند هم باید از ماسک مناسب استفاده کنند تا از ایجاد عوارض کاسته شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها را فراموش نکنید

وقتی هوا آلوده می‌شود، معمولاً افراد به یکدیگر توصیه می‌کنند شیر بنوشند و به کمک آن عوارض ناشی از آلودگی را کاهش دهند، اما آیا فقط به کمک شیر می‌توان از ایجاد عوارض مخرب آلاینده‌ها پیشگیری کرد؟

دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه در این باره به «#جام‌جم» می‌گوید: هنگامی که هوا آلوده است، باید دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش دهید. به همین دلیل توصیه می‌شود از میوه‌ها و سبزیجات رنگی که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، بیشتر استفاده کنید. به عنوان نمونه، برای صبحانه یا به عنوان میان‌وعده می‌توانید از آب لیمو شیرین و آب پرتقال یا آب سیب و هویج استفاده کنید و در وعده‌های اصلی نیز با استفاده از سالادی رنگارنگ، دریافت آنتی‌اکسیدان را بیشتر کنید.

به گفته وی مصرف لبو، سیب، کرفس، دانه‌های روغنی مانند کدو و کنجد، زیتون و جوانه‌ها در این فصل توصیه می‌شود. در ضمن

بهتر است در طول روز از جوانه گندم، ماش و شیدر نیز به مقدار زیاد استفاده کنند.

مغز دانه‌ها مانند بادام و گردو و برگه میوه‌ها نیز میان وعده‌هایی مناسب به شمار می‌آید.

دکتر گیاهی می‌افزاید: بافت‌های مخاطی و اعضای مختلف بدن افرادی که با کمبود ویتامین‌های A، D، C و E و همچنین املاح روی، آهن، کلسیم و سلنیوم مواجه هستند، بیشتر در معرض عوارض ناشی از آلودگی هوا قرار دارد. بنابراین افرادی که دچار مشکل کمبود آهن هستند، حتماً باید تحت نظر پزشک از قرص آهن استفاده کنند. با توجه به این‌که بیشتر افراد با مشکل کمبود ویتامین D نیز روبه‌رو هستند، توصیه می‌شود براساس نظر پزشک و پس از کنترل سطح ویتامین D، از مکمل‌های مناسب استفاده کنید.

آن طور که دکتر گیاهی توصیه می‌کند مصرف غذاهای چرب و سنگین، فست‌فودها، کره گیاهی و غذاهایی که با استفاده از چربی‌های جامد تهیه می‌شود نیز مناسب نبوده و بخصوص در شرایط آلودگی هوا باید محدود شود.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت