

خطر استنشاق گرد و غبار

سیگار کشیدن، تهدید جدی برای ریه افراد مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) است و جای تعجبی هم ندارد...



سیگار کشیدن، تهدید جدی برای ریه افراد مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) است و جای تعجبی هم ندارد، چون دود توتون و تنباکو شامل بیش از 4 هزار ماده شیمیایی است. آلودگی هوا در خارج از خانه نیز عامل خطرناک دیگری برای این افراد است. اما این عوامل تنها خطراتی نیستند که این بیماران را تهدید می‌کنند. باید بدانیم گرد و غبارهای داخل خانه، دود، میکروب‌ها و سایر مواد محرک، علائم این بیماری را حادتر می‌سازند؛ علائمی مانند خس‌خس سینه، تنگی نفس و سرفه. این خطرات به خصوص برای افرادی همراه با این بیماری که آلرژی هم دارند، بیشتر و جدی‌تر است.

ممکن است شما از شنیدن آنچه در خانه‌ها وجود دارد و باعث می‌شود که این مشکلات پدید آیند تعجب کنید. در اینجا به برخی از عوامل در دسترس در خانه اشاره می‌کنیم.

– کانال‌های هوا که سرشار از گرد و غبار است. سیستم‌های گرمایش و سرمایش بسیاری از خانه‌ها می‌توانند گرد و خاک و سایر مواد محرک را در داخل خانه پخش کنند. تمیز کردن این کانال‌ها به صورت دوره‌ای و منظم، کمک می‌کند تا مشکلات کمتر شوند.

– فرش‌هایی که گرد و خاک را جمع می‌کنند. فرش و موکت‌ها عاملی دیگر برای پخش گرد و غبار و آلودگی‌ها هستند. هر زمان که شما روی فرش یا موکت راه می‌روید، ابری از گرد و غبار ایجاد می‌شود که گاهی می‌توانید آن را ببینید و پاره‌ای اوقات هم قادر به دیدن آن نیستید. فرش‌های بزرگ ممکن است بیش از قالیچه‌ها مشکل‌ساز شوند. چون بزرگ‌تر هستند، محرک‌های زیادی را در خود جای می‌دهند و سخت‌تر نیز تمیز می‌شوند. برای افرادی که این مشکل را دارند بهترین راه، استفاده از کفپوش‌های چوبی ساده در خانه است که گرد و غبار کمتری را به خود جذب می‌کنند.

– محصولات پاک‌کننده که از خود بخار متصاعد می‌کنند. پاک‌کننده‌های خانگی بخصوص مواردی که حاوی آمونیاک یا مواد سفیدکننده هستند، می‌توانند بسیار محرک و اذیت‌کننده باشند. هر پاک‌کننده‌ای که بخار تولید کند می‌تواند مشکل‌ساز شود. متخصصان توصیه می‌کنند بهتر است از انواعی از این محصولات که کمتر محرک هستند استفاده شود. یا از مواد ساده قدیمی مانند آب و صابون استفاده کنید. فراموش نکنید اتاقي که در حال تمیز شدن است باید تهویه مناسبی هم داشته باشد. بعلاوه فردی که دچار این بیماری است، بهتر است تا پایان نظافت از محل دور باشد.

webmd.com

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی