

چگونه در مقابل آلودگی هوا

از خود مراقبت کنیم

• مصرف انواع مغزها خصوصاً برای کودکان و دانش آموزان ۱۰ عدد روزانه.



• مصرف ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب سالم همراه با آبلیمو و یا یکی از عرقیات.

• مصرف ماهی (بصورت آب پز و بخار پز)

• عدم مصرف فست فودها و نوشابه ها.

• عدم مصرف غذاهای سرخ شده به دلیل

کاهش ایمنی بدن توصیه های بهداشتی

در زمینه آلودگی هوا و تحرک بدنی فعالیت بدنی شدید در هوای آلوده برای همه گروه ها به ویژه بیماران قلبی و تنفسی، کودکان، زنان باردار و سالمندان و نیز جانبازان شیمیایی می تواند خطرات جدی به همراه داشته باشد. در این شرایط توصیه مهم و کاربردی برای حفظ سلامت افراد این است که از پیاده روی های طولانی مدت در هوای آلوده، ورزش در پارک ها و فضای باز و همچنین ورزش های هوازی چون کوهنوردی و دویدن که منجر به فعالیت بیشتر دستگاه تنفسی شده و در نتیجه مقادیر بیشتری از آلاینده های هوا را وارد بدن افراد می کند، پرهیز کنند. کودکان نیز به دلیل اینکه فعالیت بدنی بیشتری نسبت به بزرگسالان دارند و از نظر سیستم ایمنی بدن ضعیف تر هستند در شمار گروه های حساس جامعه در برابر آلودگی هوا قرار می گیرند، آنها هم نباید در فضای آزاد، فعالیت یا تحرک بدنی زیادی داشته باشند.

در صورت بروز هر یک از علائم ذیل حتماً به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه یا با تلفن ۱۱۵ مرکز فوریت های اورژانس تماس بگیرید.

سردرد، سرگیجه، حالت تهوع

استفراغ، سرفه های مکرر، تپش قلب و تنگی نفس

میوه و سبزی از مواد غذایی بسیار ضروری برای سلامتی محسوب می شود که با افزایش آلودگی هوا مصرف این مواد غذایی باید دو تا سه واحد افزایش یابد. علاوه بر این آنتی اکسیدان ها برای مقابله با آلودگی هوا رادیکال هایی آزاد می کنند که خطر بروز سرطان و بیماری های قلبی و عروقی را خنثی می کند. آنتی اکسیدان های قوی که به ویژه در میوه و سبزی هایی با ۳ رنگ سبز، قرمز و نارنجی وجود دارد، در روزهای آلوده هوا، نقش پاک کننده و سلامت ریه ها را برعهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی که سرشار از پکتین هستند، مانند سیب و پرتقال، سرب موجود در هوا را می گیرند و مانع از نفوذ سرب به سلول های بدن می شوند.

میوه هایی مانند پرتقال، نارنگی، انار و سبزی هایی مانند سیر، پیاز، کلم بروکلی و سایر کلم ها، گوجه فرنگی و کاهو نیز در این روزهایی که هوا آلوده است؛ باید مورد مصرف فراوان قرار گیرد.

توصیه های اساسی تغذیه ای در هوای آلوده

- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب ۳ تا ۴ لیوان در روز
- مصرف میوه ۴ عدد متوسط در روز با رنگ های زرد و نارنجی و قرمز
- مصرف سبزیجات خرد شده با رنگ های زرد و نارنجی و سبز معادل ۵ لیوان در روز یا ۵ عدد متوسط در روز.
- مصرف نان و غلات سبوس دار
- مانند نان سنگک و یا نان جو.





شهرستان طرچه شانديز با توجه به داشتن بزرگترین شهر صنعتی کشور و فعالیت روز افزون بخشهای صنعتی در این منطقه و همچنین به دلیل قرار گرفتن در مسیر تردد وسایط نقلیه از منطقه غرب به مرکز و شرق کشور و نیز مسیر انتشار ریزگردهای حاصل از تالاب میقان و منطقه غرب کشور که منشاء داخلی و خارجی دارد جزء شهرهای دارای آلودگی هوا و ریزگردها می باشد. بنابراین ضروریست کلیه شهروندان عزیز و عموم مردم به ویژه دانش آموزان، کارمندان و کارگران بخش های صنعتی آگاهی لازم در زمینه آلودگی هوا و نیز توصیه های مربوط به پیشگیری از عوارض و پیامدهای آن را کسب نمایند. محتوای آموزشی ذیل به اختصار مطالب ارزشمندی را در این زمینه ارائه می نماید.

چگونه در مقابل آلودگی هوا از خود مراقبت کنیم؟

در هوا، گازی به نام اکسیژن وجود دارد که داخل ریه ها شده و وارد خون می شود. شما به اکسیژن نیاز دارید همان گونه که به غذا نیاز دارید. اگر اکسیژن نباشد انسان در کمتر از چند دقیقه از بین می رود. استفاده از سوخت (نفت و گازوئیل و...) در خانه ها، استفاده از بنزین و گازوئیل و مازوت در اتومبیل و فعالیت

کارخانه ها و گرد و غبار باعث آلودگی هوا می شود. هوای آلوده منظور همان هوایی است که با ذرات و گازهای خطرناک مخلوط شده و برای سلامتی زیان دارد.

بعضی آلاینده ها

منواکسیدکربن: توسط ماشین ها تولید می شود، بو ندارد و بسیار خطرناک است.

اکسیدهای نیتروژن: از اگزوز اتومبیل های سواری، کامیون، کارخانه ها و نیروگاههای برق وارد هوا می شود و می تواند باعث باران اسیدی گردد.

ذرات

به صورت گرد و غبار، بخار و دود از طریق ماشین و کارخانه ها و از دودکش بخاری ها که در خانه ها استفاده می شود وارد هوا شده و هوا را آلوده می سازند.

آلودگی هوای داخل خانه

آلودگی هوای داخل خانه خیلی کم است اما گاز ناشی از شومینه، بخاری هیزمی و استفاده از وسایل گرمایشی و پخت و پز، سیگار کشیدن و قلیان و تنباکو می تواند هوای داخل خانه را آلوده کند و بسیار خطرناک باشد.

توصیه های بهداشتی برای کاهش اثرات آلودگی هوا

۱. کاهش فعالیت بیماران قلبی و ریوی و مبتلایان به آسم به خصوص در فضاهای باز و نقاط شهری.
۲. جلوگیری از حضور اطفال، نوزادان و افراد سالمند در فضاهای شهری و نقاط آلوده.
۳. عدم خروج غیر ضروری از منزل.
۴. استفاده کمتر از وسایل شخصی و استفاده بیشتر از وسایل همگانی حمل و نقل شهری.

۵. استفاده از وسایل حفاظت تنفسی برای نیروهای راهور (راهنمایی و رانندگی)

۶. مشارکت عمومی و خودداری از هرگونه فعالیت که منجر به افزایش آلودگی هوا می شود مثل سوزاندن لاستیک ها و تردد وسایل نقلیه تک سرنشین.

۷. عدم فعالیت های فیزیکی و ورزشی در مدارس و ورزشگاه ها.

۸. سپری کردن زنگ های تفریح در کلاس.

۹. عدم مصرف سیگار و قلیان.

۱۰. استفاده از ماسک های ویژه مثل N۹۰ و N۹۵

۱۱. تنظیم موتور خودروها.

۱۲. اطمینان از سالم بودن وسایل گازسوز منزل

۱۳. پوشاندن مواد غذایی و ظروف در روزهای با گرد و غبار بالاتر از حد استاندارد.

۱۴. استفاده از سیستم های تهویه و تعویض هوای خانه

۱۵. استفاده از کولرگازی به جای کولر آبی در روزهای گرم که میزان گرد و غبار بالاتر از حد استاندارد می باشد.

نقش تغذیه در کاهش اثرات آلودگی هوا

برخی مواد غذایی دارای خاصیت خنثی کنندگی مواد سمی موجود در هوا می باشند که مصرف آنها اثرات آلودگی هوا را کاهش می دهد.

