

روز هوای پاک



۲۹ دی ماه در تقویم ایران به عنوان روز هوای پاک نام‌گذاری شده است.

هدف از اعلام روز ملی هوای پاک ایجاد حساسیت در بین اقشار مختلف جامعه بوده است و از آنجا که کلید اصلی کاهش آلودگی هوا، مشارکت مردمی و افزایش هماهنگی بین بخشی است این روز می‌تواند عامل مهمی در ایجاد این مشارکت و هماهنگی بین بخشی باشد.

آلودگی هوا

آلودگی هوا یعنی حضور یک یا چند آلوده کننده ی مختلف در هوای آزاد، به اندازه ای که برای انسان مضر بوده و یا موجب زیان رساندن به حیوانات، گیاهان می شود. اما پدیده آلودگی هوا در مناطق شهری، یکی از ره آوردهای انقلاب صنعتی است که از سیصد سال قبل شروع و با توسعه صنعتی و زیاد شدن شهرها بر میزان و شدت آن روز به روز افزوده می شود. که حیات موجودات

زنده به ویژه انسانها را تهدید می نماید. از نخستین دهه های قرن بیستم، به دنبال مشاهده ارتباط میان آلودگی هوا و تخریب محیط زیست، بسیاری از کشورهای صنعتی پیشرفته، تحقیقات و برنامه های علمی برای کنترل آلاینده های بسیار مضر را آغاز نمودند، اما متأسفانه در اکثر قریب به اتفاق کشورهای در حال رشد این مسئله آن طور که باید مورد توجه قرار نگرفته و وضعیت آلودگی هوا در شهرهای بزرگ رو به وخامت گذاشته است.

منابع آلودگی هوا:

منابع آلوده کننده هوا به دو قسمت طبیعی و مصنوعی تقسیم بندی می شود:

۱- منابع طبیعی

- ✓ فعالیت های آتشفشانها و آتش سوزی جنگل ها
- ✓ گرد و غبار طبیعی
- ✓ دود و منوکسید کربن ناشی از آتش سوزی ها

۲- منابع مصنوعی:

وسایل نقلیه موتوری مشکلی اساسی هستند که دی اکسید نیتروژن که مهمترین آلوده کننده هوا است را تولید می کنند. سایر منابع مصنوعی آلوده کننده هوا عبارتند از زغال سنگ، آلودگیهای ناشی از سوزاندن بقایای کشاورزی و ...

آلودگی هوا و آثار آن بر بارداری

آلودگی هوا برای هر قشری از جامعه می تواند مشکلاتی به همراه داشته باشد اما مهمترین قشری که هوای آلوده، آنان را به شدت تهدید می کند زنان باردار می باشند. استنشام هوای آلوده در دوران بارداری مشکلات ویرانگری بر روی نوزاد می گذارد. تحقیقات نشان داده است طیف وسیعی از آلاینده هایی مثل سرب، دی اکسید گوگرد و ذرات معلق بر دستگاه تولید مثل، باردای و جنین و نوزاد اثر می گذارد. میزان مواجهه مادر با گروهی از ذرات معلق یا هیدروکربن در هشتمین ماه بارداری بر رشد جنین، وزن کم نوزاد هنگام تولد، خطر ابتلا به اوتیسم و ضریب

هوشی پایین اثر مستقیم دارد. این اتفاق بیشتر در نواحی صنعتی و شهرهای بزرگ به ویژه در زمستان رخ می دهد.

ابتلا به بیماریها بر اثر تنفس هوای آلوده

بر اساس تحقیقات، وسایل نقلیه موتوری در شهرهایی مانند تهران بیش از ۹۵ درصد از منواکسید کربن موجود در هوا را تولید می کنند که تنفس آن، به سگته های قلبی و مغزی منجر می شود. افراد مبتلا به بیماری های قلبی نسبت به افزایش کربوکسی هموگلوبین، بسیار حساس هستند زیرا با افزایش غلظت این ترکیب در خون، قلب باید برای جبران کمبود اکسیژن، سریع تر کار کند. مطالعات نشان می دهد حتی در مقادیر کمتر از ۲ درصد نیز احتمال حمله قلبی در افراد وجود دارد. کاهش غلظت اکسیژن در خون، بر فعالیت مغز نیز تاثیر به سزایی دارد. در حال حاضر، بسیاری از شهرها حتی در کشورهای توسعه یافته دارای سطوح خطرناکی از آلودگی هوا هستند. این معضل بزرگ از طریق جریان باد یا حرکت وسایل نقلیه موتوری در شهرها منتشر می شوند. ورود خودروهای بیشتر در جاده ها و خیابان های یکسان، به معنی ترافیک سنگین تر و هوای کثیف تر است.

در مواقع آلودگی هوا چه باید کرد؟

- ❖ در روزهای بحرانی آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید.
- ❖ استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای روزانه درون شهری را جایگزین خودروهای شخصی نمائید.
- ❖ فعالیت یا بازی کودکان در محیطهای باز را محدود نمائید.
- ❖ افراد مسن یا افراد با بیماریهای قلبی، ریوی نظیر آسم، برونشیت مزمن و نارسائی قلبی از خانه خارج نشوند.

مواد غذایی مفید برای تقویت بدن در برابر آلودگی هوا

- ❖ مکمل هایی که مجموعه ای از املاح و ریز مغذی ها از جمله ویتامین ث، ویتامین د، ویتامین ای، ویتامین ب۱۲، بتاکاروتن، اسیدهای چرب امگا ۳ و منیزیم هستند، برای تقویت بدن مفیدند.

- ❖ منابع خوراکی غنی از منیزیم سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و در تسکین مجاری تنفسی نقش زیادی دارند. بهترین منابع حاوی منیزیم شامل مغزها خشکبار، اسفناج، تخم کدو، ماست و حبوبات می باشد.
- ❖ اسید های چرب امگا ۳ سپر دفاعی خوبی در برابر آلاینده ها هستند. منابع خوراکی غنی از این اسید های مفید شامل گردو، تخم کتان ، ماهی سالمون و ساردین و روغن کلزا می باشد.
- ❖ مواد غذایی حاوی ویتامین ث، یکی از بهترین راهها برای مقابله با آسیب ناشی از تماس با آلاینده های هوا است. منابع خوراکی حاوی این ویتامین خانواده کلم ها ، مرکبات، کیوی، طالبی، نخود فرنگی، فلفل دلمه ای، گوجه، شلغم و کدو حلوایی می باشد.
- ❖ در روز های آلوده کمتر از فست فود و غذاهای سرخ کردنی استفاده کنیم.
- ❖ مصرف شیر کم چرب مانع از جایگزین شدن سرب در بدن می شود.
- ❖ استفاده از مقدار زیاد مایعات که در این میان آب بهترین آنهاست.



در روزهای آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید.

واحد آموزش سلامت مجتمع بیمارستانی