

خود مراقبتی رادر این روزهای خاکستری فراموش نکنیم

ورزش در هوای آلوده نتیجه‌ی عکس دارد و به دلیل تنفس آلاینده‌های خطرناک، احتمال بروز حمله قلبی افزایش پیدا می‌کند.

به گزارش ایسکانیوز، از دست دادن برخی از اندامهای بدن اگرچه انسان را برای ادامه زندگی دچار سختی می‌کند اما بدون داشتن ریه‌های سالم نمی‌توانیم زندگی کنیم به همین خاطر ارزش هوایی که تنفس میکنیم در ادامه حیات و سلامت نقش بسیار مهمی دارد. سلامت ریه ما با هوای بیرون ارتباط دارد و هر چه در محیط اطراف وجود داشته باشد، وارد دستگاه تنفسی ما می‌شود. در حقیقت حبابچه‌های ریه حائلی بین بدن و هوای محیط هستند و بعضی از مواد موجود در هوا می‌توانند از این سد عبور کنند.

دکتر مریم زرینی در این باره به خبرنگار ایسکانیوز گفت: تغییر مزاج در مردمی که در هوای آلوده زندگی می‌کنند سبب عوارض و مشکلات متعدد بعدی می‌شود. در حقیقت تنفس در هوای آلوده به مرور علاوه بر تغییر مزاج ریه باعث تغییرات بافت‌های بدن و بیماری‌هایی مانند: سرطان، برنشیت، آسم، سرفه مزمن و حساسیت شدید بخصوص در کودکان و نوزادان می‌شود.

وی افزود: در گذشته یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به سرطان ریه، استعمال دخانیات بود. اما امروزه آلودگی هوا مخصوصاً آلودگی هوای داخل خانه نیز به عنوان یکی از عوامل سرطان‌زا و بیماری‌های آسم شناخته می‌شود. مردم در فضاهای متراکم با تهویه نامناسب به زندگی و کار مشغول‌اند و در کنار آن نیز آلودگی هوای شهرها به شدت رو به افزایش است. این سرطان با علائمی مانند سرفه‌های شدید، تنگی نفس، خس‌خس سینه هنگام نفس کشیدن، تب، درد قفسه سینه و ضعف همراه است.

دکتر زرینی در ادامه گفت: ذرات معلق می‌توانند از طریق بینی وارد ریه‌ها شده و آسیب‌های متعددی را به سلامت دستگاه تنفسی وارد کنند. شیوع بیماری‌های نظیر آسم و انسداد ریوی مزمن با افزایش آلودگی هوا ارتباط مستقیمی دارد. فعالیت صنایع بزرگ و دود خروجی از آگزوز خودروها از عوامل خارجی آلودگی هوا و دخانیات، قلیان، حیوانات خانگی، آشپزی، وسایل گوناگون خانگی مانند فرش و مبلمان و تجهیزات الکترونیکی از آلاینده‌های فضاهای بسته به شمار می‌روند.

این متخصص بیماری‌های آسم و آلرژی بیان کرد: آسم از جمله بیماری‌های مزمنی است که دستگاه تنفسی، ریه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ریه نقش اساسی در سلامت و حیات انسان دارد؛ ابتلا به آسم ممکن است دلایل ژنتیکی داشته باشد اما عوامل محیطی مانند آلودگی هوا و مواد آلرژی‌زا نیز باعث تشدید آن می‌شوند. ریه‌های سالم توانایی مقابله با بسیاری از مواد آلوده موجود در هوا را دارند اما افرادی که به بیماری‌های ریوی و قلبی و یا دچار ضعف سیستم ایمنی هستند چنین توانی ندارند و ممکن است بیماری‌شان در آلودگی‌های محیطی تشدید شود.

وی با اشاره به اینکه زنان باردار و کودکان در هوای آلوده آسیب پذیرتر هستند گفت: برای حفاظت خود در برابر آلودگی های هوا علاوه بر تغذیه مناسب و استفاده از گردو و پسته و داروهای گیاهی مانند عسل، زنجبیل، شلغم، پیاز خام و مصرف بیشتر آب برای مرطوب ماندن ریه از ماسک ۹۵ که میزان ورود آلاینده ها به بدن را تا ۹۰ درصد کاهش می دهد استفاده کرد.

خبرنگار: اکرم جدیدی ممتاز