



هوای آلوده باعث افزایش آسیب به دستگاه تنفس بدن

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: روز های پر شمار آلودگی هوا به دستگاه تنفسی شهروندان آسیب می زند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دکتر مسعود ناظمیه فوق تخصص ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: در هوای آلوده بیشترین دستگاه بدن که آسیب می بیند، دستگاه تنفس است چرا که ریه بطور مستقیم و بدون سیستم دفاعی با هوای محیط ارتباط دارد.

وی ادامه داد: در روزهای گرم سال زمین گرمای آفتاب را جذب می کند و سپس به هوای مجاور خود منتقل می کند، هوای مجاور زمین گرم و سبک می شود و بالا می رود و هوای قسمتهای بالایی جو که سرد و سنگین است و فاقد آلودگی است، جای آن را می گیرد و بدین صورت همراه هوای تمیز در مجاورت زمین قرار دارد و در فصول سرد خاک سرد است و نمی تواند هوای مجاور را گرم کند و لذا همواره هوای آلوده در قسمتهای پایین قرار دارد به این پدیده، وارونگی می گویند.

به گفته دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تبریز، میزان اثرات منفی آلودگی هوا به پارامترهای مختلفی همچون نوع ماده آلاینده، غلظت آن، مدت زمان تماس انسان با آن و شرایط آب و هوایی بستگی دارد و تماس های کوتاه مدت با غلظت بالا منجر به اثرات سریع و مقطعی می شود اما تماس های بلند مدت حتی با غلظت های پایین می تواند منجر به آسیب جدی به دستگاه تنفس و سایر اعضای بدن می شود.

دکتر ناظمیه با بیان اینکه روزهای پر شمار آلودگی هوا به دستگاه تنفسی شهروندان آسیب می زند خاطر نشان کرد: آلودگی هوای کلان شهرها بیشتر به دلیل ذرات معلق و گازهای سمی موجود در هواس و ذرات معلق بزرگ به همراه دی اکسید گوگرد SO2 می تواند علائم راههای هوایی فوقانی را ایجاد کند که این علائم شامل سرفه، سوزش چشم و گلو است که با ماسک های معمولی می توان از عوارض منفی ذرات معلق بزرگ را تا حدی کاست.

وی ادامه داد: آنچه بیش از همه به ریه آسیب می رساند، ذرات معلق کوچک هستند چرا که این ذرات به راههای هوایی تحتانی می رسند و در آنجا یا جذب میشوند یا رسوب می کنند و ذرات معلق کوچک ممکن است با ماسکهای معمولی گرفته نشوند.

دکتر ناظمیه با بیان اینکه آلودگی هوا را می توان با کاهش استفاده از سوخت های فسیلی مثل گاز، بنزین، مازوت، گسترش ناوگان حمل و نقل عمومی و کاستن از ضرورت استفاده از خودروهای شخصی و نیز ترویج فرهنگ استفاده از دوچرخه و فراهم نمودن شرایط آن یعنی ایجاد مسیر اختصاصی برای دوچرخه، کاهش داد توصیه کرد: در مواقعی که آلودگی هوا از سطح مجاز بالا می رود همشهریان عزیز بخصوص افراد پرخطر مثل کودکان، افراد مسن، زنان باردار و بیمارانی که از قبل بیماری تنفسی دارند، بهتر است برای کارهای غیر ضروری از منزل خارج نشوند و در صورت ضرورت از ماسک استفاده کنند و هر گونه فعالیت ورزشی بعلت افزایش نیاز به تنفس موجب افزایش ورود آلاینده ها به ریه و تشدید عوارض آلودگی هوا می شود.

وی اظهار داشت: آنچه مهم است این است که نقش دولت ها و نهادهای دولتی در کاهش آلودگی هوا بیشتر است و مردم فقط می توانند با کاهش استفاده از خودروی شخصی به این امر کمک کنند که خود این امر بعلت نبودن ناوگان حمل و نقل عمومی مناسب و گسترده مشکل و یا غیر ممکن است و در نهایت آنچه مردم می توانند برای کاهش عوارض آلودگی هوا انجام دهند، اجتناب از حضور غیر ضروری در سطح شهر است و استفاده از مواد غذایی خاص در این مورد نقش زیادی ندارد ولی استفاده از موادی که آنتی اکسیدان دارند بخصوص میوه و سبزیجات توصیه می شود.

شایان ذکر است: بیست و نهم دی ماه "روز ملی هوای پاک" با شعار هفته هوای پاک در سال جاری «عزم ملی برای هوای پاک با انرژی تجدید پذیر» تعیین شده است. در ایران نیز بحران آلودگی هوا در تهران و سایر کلانشهر ها مسؤولان را بر آن داشت تا به منظور ایجاد حساسیت در بین اقشار مختلف جامعه، از سال ۱۳۷۴ روز ۲۹ دی ماه را به عنوان روز ملی هوای پاک اعلام کند که البته با توجه به اهمیت موضوع سازمان حفاظت محیط زیست یک هفته (از ۲۹ دی ماه به مدت یک هفته) را به عنوان هفته هوای پاک اعلام می کند.