



هشدار طب ایرانی درباره آلودگی هوا؛ توصیه‌های مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌ها

دکتر نفیسه حسینی یکتا با اشاره به اهمیت کیفیت هوا و تأثیر آن بر سلامت بدن؛ به توصیه‌های طب ایرانی در کاهش عوارض آلودگی هوا اشاره کرد.

به گزارش وبدا، دکتر نفیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل، با اشاره به اهمیت هوا به عنوان یکی از شش اصل مهم سبک زندگی، بیان کرد: کیفیت هوا به طور مستقیم بر سلامت بدن تأثیر می‌گذارد. لذا قرار گرفتن در معرض هوای آلوده می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی و بروز مشکلاتی چون سردرد، خستگی، و حتی اختلال در تمرکز شود. بنابراین رعایت توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای و اصلاح الگوی زندگی در زمان آلودگی هوا از اهمیت بالایی برخوردار است.

وی از جمله عوارض آلودگی هوا، به خشکی پوست، سردرد، عطسه، آبریزش بینی، بی‌قراری، تپش قلب، افت تمرکز، کاهش حافظه و افسردگی اشاره کرد و هشدار داد افرادی مانند سالمندان، بانوان باردار، کودکان، بیماران زمینه‌ای و افراد دارای ضعف ایمنی، هنگام افزایش آلودگی تا حد ممکن از منزل خارج نشوند.

دکتر حسینی یکتا با تأکید بر اینکه اصلاح سبک زندگی می‌تواند شدت آسیب‌ها را کاهش دهد، افزود: در این شرایط بهتر است دستگاه گوارش را تقویت و از خوردن غذاهای سنگین، چرب و غلیظ (مانند گوشت گاو، بادمجان، فرآورده‌های گوشتی، کنسروها، ماکارونی و لازانیا) پرهیز شود و به جای آن غذاهای سبک میل گردد؛ همچنین از پرخوری و درهم‌خوری باید اجتناب شود.

او مصرف سوپ جو با سبزیجاتی مانند پیازچه، گشنیز، شوید، ریحان، اسفناج و شلغم و سالاد کاهو با هویج، روغن زیتون و آبلیمو یا آب نارنج طبیعی را پیشنهاد و توصیه کرد برای رفع یبوست و کاهش جذب سموم هوا از این مواد غذایی استفاده شود.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل، مصرف سیب، انار، لیمو و مغزهایی مانند گردو، بادام شیرین و فندق را برای دفع سموم از بدن مفید دانست و افزود: رایحه‌های خوش مثل لیمو، پرتقال و سیب و نیز جوشاندن ترکیب آب با گلاب یا سرکه برای پاکسازی فضای خانه مؤثر است.

وی بر اهمیت مصرف زیاد مایعات به ویژه برای افراد با مزاج خشک تأکید کرد و گفت: نوشیدن آب، شیر و آمپوه‌های طبیعی مانند آب سیب، پرتقال، لیموشیرین و هویج در دفع سموم کمک‌کننده است.

دکتر حسینی یکتا خواب کافی، تغذیه مناسب و پرهیز از ورزش سنگین به ویژه در فضای باز هنگام آلودگی هوا را ضروری دانست و افزود: بیماران ریوی-تنفسی می‌توانند از مخلوط آب، عسل و لیموترش تازه یا بخور آب برای بهبود تنفس بهره‌برند. همچنین شست‌وشوی دهان و حلق با آب نمک ولرم کم‌شور پس از بازگشت به منزل، استفاده از ماسک در هوای آلوده، دوری از سیگار و قلیان و بهره‌گیری از طبیعت در تعطیلات آخر هفته از دیگر توصیه‌های طب ایرانی است.