

۲۹ دی روز هوای پاک

* کمیته کاهش آلودگی هوا روز ۲۹ دی ماه را روز هوای پاک نام گذاری کرده است. به همین منظور در این روز برنامه های متنوعی جهت اشاعه فرهنگ زیست محیطی در سراسر کشور برگزار می شود.



* هر فرد روزانه نزدیک به ۲۲ هزار بار تنفس می کند و تقریباً به ۱۵ کیلوگرم هوا در روز نیاز دارد، معمولاً انسان می تواند به مدت ۵ هفته بدون غذا و ۵ روز بدون آب زنده بماند، اما بدون هوا حتی ۵ دقیقه هم نمی تواند زنده بماند. آمارهای مرگ و میر نشان می دهد سالانه حدود چهار هزار نفر بر اثر بیماری های تنفسی در تهران جان خود را از دست می دهند.

آلودگی ها در مراکز شهری

بی شک تردد و سایل نقلیه موتوری غیر استاندارد و سیستم های گرمایشی خانگی بزرگترین عوامل آلودگی هوا در شهرها به شمار می روند.

به ویژه در دوره زمستان اغلب به دلیل پدیده های وارونگی گرمایی که موجب می شود هوای سرد در سطوح پایین انباشته شده و مانع رقیق شدن گازهای سمی شود.



اقدامات مناسب جهت کاهش آلودگی هوا

- * اجتناب از تردهای غیر ضروری
- * استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای ضروری
- * متوقف کردن فعالیتهایی که آلودگی هوا را تشدید می کند (ساخت و ساز، کاهش و سایل گرمایشی و ...)

اقدامات مناسب جهت کاهش اثرات آلودگی هوا

- * اجتناب از خروج از منزل به خصوص در ساعات بحرانی (۱۷ - ۱۲)

- * محدود نمودن فعالیت کودکان و سالخوردگان در محیط های باز
- * اجتناب از فعالیت های ورزشی (برای مثال دویدن و پیاده روی) در روزهای آلوده
- * عدم استفاده از دخانیات و سیگار
- * عدم حضور در مکان های شلوغ، ارتباطات محدودتر و رعایت نکاتی که از انتقال عفونت های تنفسی جلوگیری می کند، (شرایط بروز عفونت را از بین ببریم).
- * مرطوب نگه داشتن فضای خانه بخصوص مواقعی که از گرم کننده هایی مثل بخاری گازی ، بخاری نفتی یا شومینه استفاده می شود.

علائمی که نشان دهنده مشکلات سلامتی ناشی از آلودگی هوا هستند

- * سوزش چشم ها، گلو و ریه ها
- * قرمز شدن چشم ها، سرفه و احساس تنگی قفسه سینه از علائم شایع در زمان افزایش سطح آلودگی هوا به شمار می روند.



توصیه های جدی

- * در شرایط آلوده توصیه می شود ورزش نکنید. حتی می گوئیم که در خانه بمانید تا هوا بهتر شود.
- * اجتناب از خروج کودکان از منزل در زمان تعطیلی مدارس و مهدهای کودک در هنگام آلودگی هوا.

رژیم غذایی مناسب در زمان آلودگی هوا

در هوای آلوده باید برخی مواد غذایی را مصرف کرد که خاصیت خنثی کنندگی مواد سمی موجود در هوا را داشته باشند.

مواد غذایی ذیل توصیه می شود

- * مواد غذایی حاوی ویتامین های E + C + D مثل کرفس، اسفناج ، گوجه فرنگی ، لیمو شیرین، نارنگی ، پرتقال و برگ سبز کاهو که غنی از ویتامین C هستند.



- * مصرف جوانه گندم ، روغن های گیاهی ، گردو ، بادام ، زیتون، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز که منابع ویتامین E هستند.

مصرف لبنیات کم چرب مثل شیر، ماست و دوغ، زیرا فسفر، منیزیم و کلسیمی که در لبنیات یافت می شود همگی خنثی کننده سموم هستند و برای کاهش صدمات دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از آلودگی هوا مفیدند.



* غذاهای دریایی، مرغ، نان، آجیل و غلات سبوس دار که حاوی آنتی اکسیدان های سلنیوم هستند.



* سبزیجات و میوه هایی از قبیل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو که حاوی بتا کاروتن هستند.

* سیر، پیاز و آب فراوان

در هنگام آلودگی، در هوای استنشاقی مقدار زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید می شود که سبب کاهش توان فرد در انجام کارهای روزمره زندگی شده و حتی در دراز مدت می تواند بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی عروقی و انواع سرطان را ایجاد کند.

مواد غذایی که در هنگام آلودگی هوا نباید استفاده شود

* غذاهای چرب به خصوص چربی های جامد حیوانی و گیاهی.

* تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار

* مواد غذایی مضر مثل سوسیس و کالباس

