

مقدمه

آلودگی هوا در حال حاضر نه تنها به عنوان یک موضوع زیست محیطی بلکه به عنوان چهارمین علت مرگ های زودرس شناخته می شود. کیفیت پایین هوا می تواند چشم ها، بینی و گلو را تحریک کند. باعث تنگی نفس، تشدید آسم و سایر بیماری های تنفسی شود و بر سیستم قلبی عروقی تأثیر بگذارد. تنفس هوای آلوده برای مدت طولانی می تواند مشکلات جدی تری ایجاد کند. تخمین زده می شود که آلودگی هوا سالانه عامل مرگ زودرس ۷ میلیون نفر در جهان باشد.



ترکیبات مضر گرد و غبار کدام است؟

اغلب ترکیبات گرد و غبار مضر است. این ترکیبات از لحاظ اندازه دارای سایز درشت (غیر قابل تنفس) و ریز (قابل تنفس) می باشند. همچنین ذرات بسیار ریز قابلیت ورود به بخشهای انتهایی دستگاه تنفس و سپس ورود به جریان خون را داشته و به ارگانهای مختلف بدن آسیب می رساند. ذرات درشت تر حداکثر می توانند به داخل بینی، دهان و حلق راه پیدا کنند.

عوارض گرد و غبار بر سلامت انسان چیست؟

متداول ترین عوارض کوتاه مدت گرد و غبار عبارتند از:

- سردرد
- سرگیجه
- آبریزش از چشم و بینی
- سوزش چشم
- حالت تهوع

تنفس غلظت زیاد ذرات و یا ارتباط مداوم با آنها باعث تشدید بیماری هایی مانند آسم و آلرژی، صدمه به عملکرد سیستم ایمنی بدن، سرطان ریه، صدمه به کبد، عفونت های قارچی، سینوزیت و بیماری های قلبی می گردد. این درحالی است که گرد و غبار، مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و تنفسی را نیز افزایش می دهد.

گروه های آسیب پذیر در زمان گرد و غبار

- کودکان
- مادران باردار
- افراد سالخورده
- بیماران



گرد و غبار بر کودکان چه تأثیری دارد؟

تنفس دهانی، سرعت بیشتر تنفس، عدم رشد کامل ریه و عدم تکامل سیستم ایمنی کودکان و نوزادان باعث شده خطرات تنفس هوای آلوده بر این گروه بیشتر از بزرگسالان باشد. ضمناً به دلیل کوتاه بودن قد کودکان و غلظت بیشتر آلاینده در نزدیکی سطح زمین، حجم زیادی از هوای آلوده وارد دستگاه تنفسی کودکان می شود. سوزش چشم و پوست، کمبود اکسیژن در خون، عفونت ها تنفسی و گاهی گوارشی، بروز بیش فعالی و کاهش ضریب هوشی و ایجاد بی قراری در کودکان از اثرات گرد و غبار بر این گروه سنی است.

گرد و غبار بر مادران باردار چه تأثیری دارد؟

گرد و غبار و ریزگردهای موجود در هوا میزان اکسیژن رسانی به جنین را کم کرده و خطر سقط جنین، وزن کم هنگام تولد و زایمان پیش از موعد را افزایش می دهد.

تأثیر گرد و غبار بر سالمندان چیست؟

توان مقابله سالمندان با آلاینده های مختلف کم است. تشدید عوارض بیماری های قلبی، کاهش کارایی تنفس و تنگی نفس، احتمال بیشتر ابتلا به عفونت های تنفسی و احتمال کاهش طول عمر که عمدتاً ناشی از ایجاد بیماری های قلبی و تنفسی می باشد را می توان از مخاطرات گرد و غبار برای سالمندان برشمرد.





معاونت بهداشت

از گرد و غبار غفلت نکنیم!



مدیریت سلامت محیط و کار
انتشارات گروه آموزش و ارتقای سلامت

در زمان بروز گرد و غبار چه کنیم؟

- از فعالیت در خارج از منزل اجتناب کنیم و اگر الزاماً می‌بایست در هوای آزاد فعالیت کنیم، زمان آنرا به حداقل ممکن برسانیم.
- از فعالیت فیزیکی شدید و ورزش خودداری کنیم.
- در و پنجره منزل را ببندیم.
- به پارک و مراکز تفریحی نرویم.
- مواد غذایی بدون پوشش را در مجاورت هوای آزاد قرار ندهیم.
- لبنیات خصوصاً شیر، میوه و سبزیجات خصوصاً کیوی، مرکبات، طالبی، فلفل دلمه، سیب زمینی و نخود فرنگی که حاوی آنتی اکسیدان‌های زیادی هستند را بیشتر مصرف کنیم.
- مصرف نمک را محدود کنیم و آب بیشتری بنوشیم.
- روزانه وسایل منزل و محل کار را جهت کاهش تماس با گرد و غبار نظافت کنیم
- اگر از بیماران قلبی، ریوی و مبتلایان به آسم هستیم فعالیت روزانه خود را کاهش دهیم.
- به اختاریه‌ها و اعلامیه‌های مربوط به آلودگی هوا توجه کنیم.



ماسک مناسب در زمان آلودگی هوا با گرد و غبار کدام است؟

ماسک‌های معمولی، کاغذی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات گرد و غبار به سیستم تنفسی را بگیرند. بهترین نوع ماسک جهت استفاده در شرایط آلودگی هوا با گرد و غبار، ماسک‌های حذف‌کننده گرد و غبار از دسته ماسک‌های ffp2 و یا ماسک‌های فیلتر دار از نوع N95 می‌باشد.



تنفس با استفاده از ماسک از حالت تنفس معمولی دشوارتر است بنابراین توصیه می‌شود گروه‌های آسیب‌پذیر با مشورت پزشک در زمان حضور طولانی در هوای آزاد از ماسک مخصوص گرد و غبار استفاده کنند.

