

ذرات معلق چه تاثیری بر سلامت افراد دارند؟

تنفس غلظت بالای ذرات آلوده در طولانی مدت

نیز می تواند کشنده باشد. مواجهه طولانی مدت با

ذرات معلق می تواند باعث موارد زیر گردد:

☑ ایجاد آسم در کودکان

☑ تشدید بیماری های مزمن انسداد ریوی در

بزرگسالان

☑ کند شدن رشد عملکرد ریه در کودکان و

نوجوانان

☑ افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی و

عروقی

☑ افزایش خطر حملات قلبی و سکته مغزی

نتایج مطالعاتی که تاثیر قرار گرفتن طولانی مدت در

معرض آلودگی ذرات بر روی سیستم عصبی را بررسی می

کند، نشان می دهد که در بزرگسالان باعث کاهش حجم

مغز و زوال عقل می گردد. دانشمندان شو اهدی یافته اند

مبنی بر اینکه آلودگی ذرات ممکن است بر حاملگی مانند ز

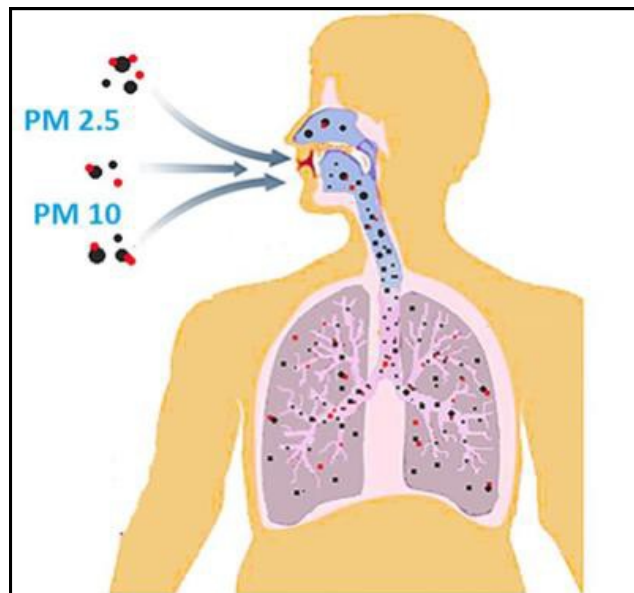
ایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد و مرگ و میر جنین و

نوزادان تأثیر بگذارد.



طوفان شن و گرد و غبار جزء پدیده های جوی هستند که بر اثر وزش باد بر ذرات سطح زمین به وجود می آیند. این پدیده اغلب در نواحی خشک، نیمه خشک و یا در مناطقی که اخیراً دچار خشکسالی شده اند به دفعات زیادی به خصوص در فصول گرم سال اتفاق می افتد.

ذرات بزرگتر از ۱۰ میکرومتر قابل تنفس نیستند. لذا فقط می توانند به اندام های خارجی آسیب بزنند، که عمدتاً باعث تحریک پوست و چشم، ملتحمه و افزایش حساسیت به عفونت چشمی میشود. ذرات قابل استنشاق، کوچکتر از ۱۰ میکرومتر، اغلب دربینی، دهان و دستگاه تنفسی فوقانی گیر می افتند، بنابراین می توانند با اختلالات تنفسی مانند آسم، ذات الریه، رنیت آلرژیک، سیلیکوزیس همراه باشند. با این حال، ذرات ریزتر ممکن است به دستگاه تنفسی تحتانی نفوذ کرده و وارد جریان خون شوند، جایی که می توانند بر تمام اندام های داخلی تأثیر بگذارند و مسئول نارسایی های قلبی عروقی باشند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان



اصول خود مراقبتی در برابر طوفان گرد و غبار

شناسنامه پمفلت آموزشی گد : Behdasht.hajjiabad-1

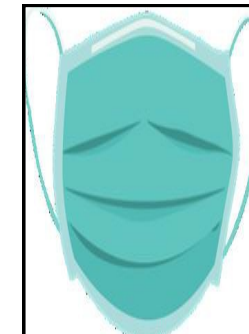
عنوان	اصول خودمراقبتی در برابر طوفان گرد و غبار
تهیه کننده	واحد سلامت محیط شبکه بهداشت و درمان حاجی آباد
سال تهیه	مرداد ۱۴۰۲

افرادی که نسبت به آلاینده های هوا حساس تر هستند :

- افراد مبتلا به آسم
- افراد مبتلا به بیماری های قلبی
- جنین و مادران باردار
- کودکان
- سالمندان
- افراد چاق ، سیگاری ، دیابتی و مبتلا به سرطان بویژه سرطان ریه

روش های کاهش مواجهه و کاهش اثرات ذرات معلق در هوا

- از طریق ماندن در فضای ساختمان
- استفاده از کولر در زمان طوفان گرد و غبار
- استفاده از ماسک
- کاهش فعالیت های بدنی در زمان گرد و غبار
- عدم استعمال دخانیات در زمان گرد و غبار
- کاهش مصرف غذاهای چرب
- نوشیدن آب زیاد
- تغذیه مناسب در زمان گرد و غبار (مصرف پرتغال ، نارنگی ، سبزیجات دارای برگ سبز ، شیر ، کره و ...)



نکات بهداشتی در خرید مواد غذایی در شرایط گرد و غبار

توصیه می شود از مراکز فروش که مواد غذایی باز و فله مثل خرما ، ماست ، کلوچه و شیرینی و دیگر مواد غذایی را در خارج از محل کسب بصورت روباز عرضه می کنند در روز های گرد و غباری خرید نشود . از فروشنده های دوره گرد غذاهای خیابانی مثل سمبوسه و فلافل همچنین مراکزی که اقدام به تهیه و عرضه این نوع خوراکی ها در خارج از محل کسب مینمایند ، خرید نشود .

تغذیه مناسب در شرایط گرد و غبار

در دهه های اخیر برخی از مطالعات نشان داده اند که اثرات مضر ناشی از آلاینده های هوا (مثل ذرات معلق) بر سلامتی می تواند از طریق دریافت مواد مغذی (مانند ویتامین های B-C-E) و اسیدهای چرب اشباع نشده (مانند امگا ۳) کاهش یابد .

کرفس ، اسفناج ، گوجه فرنگی ، لیمو شیرین ، نارنگی ، برگ سبز کاهو غنی از ویتامین C هستند . جوانه گندم ، روغن های گیاهی ، گردو ، بادام ، زیتون ، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز که منابع ویتامین E هستند .



اگر افراد به سبب شغل شان بیشتر در مواجهه با آلودگی هوا باشند ، جذب این ویتامین ها می تواند مسمومیت ناشی از آلودگی هوا را خنثی کند . منابع مناسب ویتامین D هم شیر ، کره و زرده تخم مرغ هستند که باید در برنامه غذایی روزانه باشند . مصرف روزانه سیب می تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده و میوه هایی مانند پرتغال و توت فرنگی نیز سرشار از ویتامین بوده و برای کاهش عوارض آلودگی ها مفید هستند .

اقدامات احتیاطی زیر میتواند به شما کمک کند تا خود را از اثرات سوء گرد و غبار حفظ کنید و اثرات نامطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حداقل برسانید:

- * از فعالیت در خارج از منزل خودداری کنید .
- * اگر الزاما بایستی در هوای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حداقل ممکن کاهش دهید .
- * از ورزش سنگین بخصوص اگر دارای مشکلات تنفسی و آسم هستید خودداری کنید .
- * در خانه یا محیط های بسته بمانید و درب و پنجره ها را بسته نگه دارید .
- * در صورت امکان در محیط های دارای تهویه مطبوع بمانید .
- * اگر دارای آسم هستید یا نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس ، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده نمودید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید .