

آلودگی هوا

امروزه آلودگی هوا مهم‌ترین مساله در بهداشت هواست. همه ما احساس نشاط و پر انرژی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی را تجربه کرده‌ایم و برعکس وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می‌کنیم، بیشتر اوقات خسته، عصبی و افسرده هستیم. این تاثیر پاکیزگی و آلودگی هوا بر ماست. هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب، مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می‌کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می‌شود. مجموعه‌ای از راه‌کارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن، در جدول زیر بیان شده است.

جدول: راه‌کارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن

عنوان	توصیه‌ها
تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده	- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز بگذرانید. - در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت‌وآمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیزید.
تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل	- سعی کنید منزل مسکونی شما دور از محل‌های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینال‌ها و نیز محل‌های تخلیه زباله قرار داشته باشد. - اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند بوده و اتاق‌ها و نشیمن رو به مشرق باشند؛ پنجره‌های بزرگی نیز در نظر بگیرید که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. (در صورتی که با روش‌های جدید مانند دستگاه‌های تهویه بتوان هوا را از آلاینده‌ها پاک کرد، نیز مطلوب است). - اطراف خانه مسکونی خود را درخت‌کاری و گل‌کاری نمایید. - در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره‌کش‌ها پرهیز کنید. - داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.

توصیه‌ها	عنوان
○ هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری‌های ویروسی، یک پیمانه سرکه را با 18-20 پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد. ○ تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آن‌ها را که در دسترس بود، از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به‌خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و بعد از هر 24 ساعت، پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.	
○ ترجیحا از گوشت‌های لطیف‌تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین، و بزغاله استفاده کنید؛ بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند. ○ مصرف انواع مغزداشته‌ها، مانند مغز بادام، سبزی‌های تازه مثل کاهو و میوه‌ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیرنوبرانه مفید است. ○ تا حد امکان مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست‌فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده را کاهش دهید. در صورت مصرف ماکارونی، ادویه‌هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید. در صورت مصرف الویه مقداری شوید خشک، آویشن و پونه اضافه کنید. ○ در صورت بروز یبوست طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید.	تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا
✓ از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید. ✓ تاب‌سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می‌شود.	تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت در زمان آلودگی هوا

عنوان	توصیه‌ها
سایر موارد ^۱	✓ از خواب کمتر از 6 ساعت یا بیشتر از 10 ساعت پرهیز کنید. ✓ در هنگام بروز استرس‌های روانی، از راه کارهای حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خوش و ارتباط با دوستان و اقوام بهره بگیرید. ✓ حتی‌الامکان از مواجهه با تابش اشعه‌ای، به‌ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید و اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستید، موارد زیر را در نظر بگیرید: ✓ از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه خودداری کنید. ✓ کار خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمان‌هایی هر چند کوتاه (مثلا 15 دقیقه)، به استراحت بپردازید. ✓ بعد از هر 20 دقیقه تمرکز بر روی صفحه رایانه، به مدت 20 ثانیه به یک نقطه دوردست نگاه کنید. ✓ در ساعاتی از شبانه‌روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش کنید. هم خودتان از تلفن ثابت استفاده کنید و هم به دوستان و آشنایانتان اعلام کنید که از طریق تلفن ثابت با شما تماس بگیرند. ✓ تلفن همراه خود را شب‌ها موقع خواب، مخصوصا در هنگام شارژ شدن، نزدیک سر خود قرار ندهید. ✓ حتی‌الامکان تلفن همراه را دور از خود قرار داده و هنگام مکالمه از هندزفری بی‌سیم استفاده کنید.

^۱- توصیه‌های مربوط به این قسمت فقط به زمان آلودگی هوا اختصاص ندارد و در هر زمانی باید این توصیه‌ها را رعایت کرد؛ اما برای حفظ سلامتی بدن در زمان آلودگی هوا، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.