



تاریخ
۲۳
خرداد
۱۴۰۱
دوشنبه

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: پیامدهای منفی ریزگردها بر سلامت

کارشناس بهداشت هوای مرکز بهداشت اصفهان:

ریزگردها عامل بیماری‌های قلبی، تنفسی و آلرژی در کوتاه‌مدت هستند



حسامی بالا نگه‌داشتن شیشه‌های خودرو در زمان آلودگی هوا را از دیگر راهکارهای کاهش اثرات منفی این پدیده بیان کرد و افزود: اگر مبتلا به آسم هستید یا نشانه‌هایی مانند کوتاهی نفس، سرفه و خس‌خس کردن و درد قفسه سینه در فرد مشاهده شد، باید برنامه درمانی خود را دنبال کند و اگر نشانه‌ها تشدید یافت، باید با پزشک مشورت شود؛ همچنین افراد در زمان آلودگی هوا حتماً مایعات، میوه و سبزیجات را بیشتر مصرف کنند.

وی خودداری از انجام فعالیت‌هایی را که منجر به افزایش آلودگی هوا می‌شود، از دیگر توصیه‌های کاهش اثرات آلودگی هوا اعلام کرد و گفت: فعالیت‌هایی مانند روشن کردن آتش و ایجاد گردوغبار نیز در زمان اوج‌گیری آلودگی ممنوع است و افراد می‌توانند از طریق رسانه‌های جمعی یا نرم‌افزار اطلاع‌رسانی شاخص‌های آلودگی سازمان حفاظت محیط‌زیست به شکل ساعتی از کیفیت هوا با خبر شوند.

کارشناس بهداشت هوای مرکز بهداشت استان اصفهان درباره ورود آلودگی هوا به داخل فضاهای بسته نیز تاکید کرد؛ با تداوم شرایط آلوده، گرد و غبار وارد فضاهای بسته نیز خواهد شد به همین دلیل افرادی که دچار آسم و بیماری‌های حاد تنفسی هستند می‌توانند از دستگاه‌های جدید تصفیه هوا استفاده کنند اما این دستگاه‌ها نیز بسیار گران هستند و به دلیل مکش هوا از بیرون محیط خانه، بی‌فصل نیستند و تنها نقش یک مُسکن را ایفا می‌کنند.

کاهش مساحت ۴ دریاچه و افزایش شدت ریزگردها

ارائه مدل بومی برای پیش‌بینی طوفان گردوغبار

امتی اضافه کرد: در سال ۱۳۹۹ در جازموریان در جنوب استان کرمان طوفان شنی رخ داد که بسیاری از مناطق کشاورزی آسیب دیدند و از بین رفتند؛ از این رو درصدد برآمدیم تا خدماتی نیز در زمینه تهیه نقشه‌ها در بعد از وقوع طوفان ریزگرد ارائه دهیم. این نقشه‌ها در زمینه برآورد میزان خسارت کاربرد دارد. این محقق سازمان نقشه برداری با تاکید بر اینکه این نقشه‌ها بر اساس تصاویر ماهواره‌ای تهیه شد، یادآور شد: همه این طرح‌ها تاکنون اجرایی شده و با زیرساخت‌هایی که ایجاد شد، قادریم در هر توفوفان ریزگردی که وارد کشور می‌شود، نقشه‌های آن را تهیه کنیم.
امتی با اشاره به بروز طوفان ریزگرد در تهران و تعطیلی مدارس و ادارات، با تاکید بر اینکه نقشه این پدیده در سطح استان‌ها و کشور تهیه شد، خاطر نشان کرد: علاوه بر آن درصدد هستیم که وقوع پدیده ریزگرد را در کشور پیش بینی کنیم؛ به این صورت که یکی دو روز قبل از ورود به کشور، بتوانیم آن را پیش بینی کنیم تا به مسؤولان اطلاع رسانی کنیم.

شهرهای با بیشترین درگیری

وی با تاکید بر اینکه تقریباً کلیه شهرهای کشور در سال‌های اخیر درگیر پدیده ریزگرد شده‌اند، گفت: بر اساس برآوردهای انجام شده در یک بازه زمانی در سال ۱۴۰۰ استان‌هایی چون قم به دلیل وضعیت خشکسالی دریاچه قم، سمنان، سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی، اصفهان، خوزستان، هرمزگان، فارس، کرمان و بوشهر بیشترین درگیری را دارند.

امتی اضافه کرد: بر این اساس ما طرح پیش بینی ریزگردها را در دستور کار قرار دادیم و مدلی که برای آن در نظر گرفته شده، بر اساس مدل دانشگاه آتن است و این مدل قادر است بر اساس تصاویر ماهواره‌ای یک تا دو روز قبل از وقوع طوفان‌های ریزگرد را اعلام می‌کند.

این محقق خاطر نشان کرد: ما برای پیش بینی ریزگردها از تصاویر ماهواره MODIS) استفاده می‌کنیم. این طرح در حال حاضر در فاز مطالعاتی است تا بتوانیم در کشور پیاده کنیم. تاکنون در کشور در زمینه پیش بینی ریزگرد کاری انجام نشده است.

وی با تاکید بر اینکه امکان پیش بینی ریزگردها وجود دارد، گفت: ما در تلاش هستیم در این پروژه متناسب با شرایط کشور مدل پیش بینی را پیاده سازی کنیم.

کانون داخلی ریزگرد

امتی، خشکی دریاچه‌ها و تخریب پوشش گیاهی را از جمله عوامل ایجاد کانون‌های ریزگرد در کشور نام برد و افزود: ما برای این منظور دو عامل ایجاد کانون‌های ریزگرد را بررسی کردیم که یکی از آنها خشک شدن دریاچه‌ها بوده است.

وی اضافه کرد: بررسی ما نشان می‌داد که استان فارس و استان‌های آذربایجان شرقی و غربی از جمله استان‌های درگیر کشور با پدیده ریزگرد بودند و مشاهده کردیم در مناطقی که دارای دریاچه هستند و روند خشکی را طی می‌کنند، با پدیده ریزگرد مواجه هستند. نمونه آن دریاچه ارومیه است که از سال ۱۳۸۷ تا ۱۴۰۰ بررسی کردیم و نتایج نشان داد که در این بازه زمانی، از مساحت این دریاچه کاسته شده است.
امتی ادامه داد؛ با کاسته شدن مساحت آن، بر شدت پدیده ریزگردها در این منطقه افزایش یافته است.

وی با بیان اینکه این مطالعات علاوه بر دریاچه ارومیه، در دریاچه‌های مهارلو، بختگان که اکنون به طور کلی خشک شده است و همچنین دریاچه طشک مورد بررسی قرار گرفت، افزود: این ۴ دریاچه را مورد بررسی قرار دادیم و نتایج نشان داد که مساحت این دریاچه‌ها در حال کاسته شدن است.

به گفته این محقق، دریاچه نمک قم مورد بررسی سازمان نقشه برداری قرار نگرفته است؛ ولی افزایش ریزگرد در این استان، می‌تواند نشان‌دهنده خشک شدن این دریاچه باشد.

کارشناس بهداشت هوای مرکز بهداشت استان اصفهان گفت: ریزگردها در کوتاه‌مدت می‌تواند موجب ایجاد بیماری‌های قلبی، تنفسی و آلرژی شود؛ به همین دلیل باید برای کاهش اثرات آلودگی هوا بر سلامت انسان توصیه‌های بهداشتی در زمان افزایش آلودگی هوا در نظر گرفته شود.

فرید حسامی در گفت‌وگو با خبرنگار ایمن‌ا، اظهار کرد: در اثر تغییرات اقلیم و خشکسالی‌های طولانی‌مدت در منطقه و فعال شدن کانون‌های ریزگردها، آلودگی هوا به عنوان یک مسئله اجتناب‌ناپذیر باعث مشکلاتی در کشور می‌شود و حتی جامعه غیرصنعتی را نیز درگیر کرده است.

وی با اشاره به تشدید پدیده گردوغبار در برخی فصول سال، افزود: ریزگردها در کوتاه‌مدت می‌توانند موجب ایجاد بیماری‌های قلبی، تنفسی و آلرژی شوند؛ به همین دلیل باید برای کاهش اثرات آلودگی هوا بر سلامت انسان، توصیه‌های بهداشتی در زمان افزایش آلودگی هوا در نظر گرفته شود.

کارشناس بهداشت هوای مرکز بهداشت استان اصفهان، پیامدهای آلودگی هوا را برای گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه مانند کودکان، سالمندان، مادران باردار و افراد دارای بیماری‌های قلبی و تنفسی زیان‌بارتر دانست و خاطر‌نشان کرد: در زمان آلودگی هوا به افراد توصیه می‌شود از فعالیت در فضای باز خودداری کنند و اگر ناگزیر به حضور در هوای آزاد هستند، ضمن استفاده از ماسک مناسب، زمان فعالیت را به حداقل کاهش دهند.

وی ماسک مناسب افزایش آلودگی هوا را N۹۵ یا FFP۲ معرفی کرد و گفت: در صورت دسترسی نداشتن به این ماسک‌ها، ماسک‌های کاغذی برای کاهش ورود گردوغبار به ریه‌ها موثرند؛ همچنین به افراد به ویژه مبتلایان به مشکلات تنفسی توصیه می‌شود از ورزش در فضای باز مانند پیاده‌روی در پارک خودداری کنند. در خانه یا محیط‌های بسته بمانید و درها و پنجره‌ها را بسته نگه دارید در صورت امکان در مکان‌های بسته از سیستم تهویه مطبوع استفاده کنید.

صفحه
۶
شماره
۳۳۷۷
سال
بیست و هشتم

سلامت



۹ توصیه برای در امان ماندن از خطر ریزگردها



۴- از ورزش کردن در هوای آلوده خودداری کنید.

۵- در هوای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.

۶- مصرف روزانه آب، شیر کم چرب، میوه و سبزیجات تازه را جدی بگیرید.

۷- در صورت هر گونه ناراحتی به ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی را دارید به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۸- از ماسکی که دهان و بینی را به صورت کامل پوشش می‌دهد، استفاده نکرده و هر دو ساعت یک بار آن را تعویض کنید.

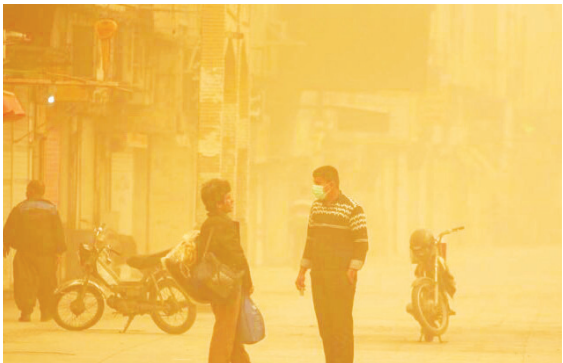
۹- از ماسک‌های مخصوص مانند M۳ و FPP استفاده کنید.

آثار ریزگردها بر سلامتی

آثار کوتاه مدت: اختلال در ضربان قلب (آریتمی) و حملات قلبی (برای افرادی که بیماری زمینهای قلبی دارند).

آثار بلند مدت: ورود ذرات ریز چند میکرونی گرد و غبار به دستگاه تنفسی و رسوب در جدار عروق که موجب التهاب و تنگی عروق می‌شود.

آلودگی ریزگرد چیست و چگونه می تواند بر سلامت شما تاثیر گذار باشد؟



۴۰هزار نفر را از بین ببرد و تنها کاهش ۱۰ درصد آلودگی ذرات ریز می تواند از مرگ سالانه بیش از ۴۰۰۰ نفر در کشورمان جلوگیری کند .

محافظت از خود در برابر آلودگی ذرات

ممکن است به نظر برسد که آلودگی ذرات در اطراف شما وجود دارد (و همینطور است)، اما اقداماتی وجود دارد که می توانید برای محافظت از خود در برابر آن انجام دهید.

ابتدا، با شاخص کیفیت هوای EPA آشنا شوید ، که هر روز در وب سایت‌های هواشناسی (و در برنامه های هواشناسی، به ویژه زمانی که به سطح ناسالم می رسد) گزارش می شود.

هنگامی که برای یک روز در خارج از منزل برنامه ریزی می کنید، شاخص کیفیت هوا را بررسی کنید و اگر انتظار می رود کیفیت هوا مشکل‌ساز باشد، برنامه های خود را تغییر دهید تا زمان بیشتری را در داخل خانه بگذرانید.

علاوه بر این، زمانی که کیفیت هوا بد یا در معرض خطر است، سعی کنید برای فعالیت هایی در فضای باز که باعث تنفس سنگین شما می شود برنامه ریزی نکنید. به عبارت دیگر، به جای دویدن، آرام پیاده روی کنید و از مکان های شلوغ که در آن ترافیک (و در نتیجه آلودگی) بیشتر است، اجتناب کنید.

افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا ریوی و نوزادان و کودکان بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات سلامتی ناشی از آلودگی ذرات هستند، بنابراین اگر در این دسته قرار می گیرید برای محافظت از خود و خانواده خود مراقبت بیشتری داشته باشید.

آلودگی ذرات از اجزای مختلفی تشکیل شده است و بر اساس فصل متفاوت است. این ذرات پس از استنشاق، می توانند بر ریه ها و قلب شما تاثیر بگذرانند.

ذرات با قطر ۱۰ میکرومتر یا کمتر می توانند به راحتی وارد ریه ها شوند و به طور کلی خطر بیشتری برای سلامتی دارند.

شاخص کیفیت هوا EPA می تواند به شما در مورد هر گونه نگرانی در مورد کیفیت هوا در منطقه شما هشدار دهد و باید به آن توجه نمایید.

خطرات تماس با هوای آلوده



گردد.

لذا به عموم افراد به ویژه افراد با بیماری‌های تنفسی و قلبی و افراد در معرض خطر مانند کودکان و افراد سالمند توصیه می شود در هوای آلوده حتی به میزان کوتاه، از تردد و مواجهه با هوای آلوده خودداری نمایند.

رعایت چند نکته می‌تواند سلامت بدن افراد را در برابر آلودگی هوا حفظ کند.

به گزارش دنیای اقتصاد به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، آلودگی هوا معضلی است که می‌تواند ریه انسان‌ها را درگیر کند و باعث بروز مشکلات مختلف و بیماری‌های گوناگون شود. به همین علت متخصصان و پزشکان تاکید می‌کنند که به هیچ عنوان نباید افراد مسن، کودکان و مبتلایان به بیماری‌های خاص در این روزها از خانه خارج شوند.

آلودگی هوا یا ریزگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریزگرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید و علت آن تغییرات اقلیمی آب و هوا، خشک شدن تالاب ها، خشکسالی و احداث سدها است.

میانگین شاخص آلودگی هوای تهران هم اکنون روی عدد ۱۷۷ واحد و در وضعیت ناسالم برای همه گروه‌ها است. دیروز تهران رکورددار شاخص عددی ۴۹۱ بود و به عنوان آلوده‌ترین شهر جهان در صدر شهرهای آلوده قرار گرفت.

در دسته بندی شرایط آلودگی هوا شاخص بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ ناسالم، ۲۰۰ تا ۳۰۰ بسیار ناسالم و ۳۰۰ به بالا خطرناک تعریف شده است.

آلودگی هوای تهران طی دیروز و امروز ناشی از وجود ریزگردها است و خطر کمتری نسبت به آلودگی‌های ناشی از سوخت خودروها و کارخانه‌ها دارد که درای مواد شیمیایی و سمی هستند.

رعایت چند نکته و اصل می‌تواند به حفظ سلامت انسان‌ها در برابر آلودگی هوا کمک کند.

۱- تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا در منزل بمانید.

۲- شست وشوی بینی به کمک سرم‌های شست وشو

۳- از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.(به ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی)

آلودگی ذرات که به عنوان ذرات معلق نیز شناخته می شود، مخلوطی از ذرات و قطرات ریز است که از خاک، گرد و غبار، دوده، دود و ترکیبات مایع تشکیل شده است. این ذرات نوعی آلودگی هوا هستند و می توانند به صورت خاص برای سلامتی شما مضر باشند.

به گزارش کلینیک قلب من، این نوشته به بررسی خطرات ریزگردها بر سلامت شما می پردازد. همچنین، شامل کارهایی می شود که می توانید برای محافظت از خود انجام دهید.

خطرات بهداشتی آلودگی ذرات

هنگامی که آلودگی ذرات را استنشاق می کنید، این ذرات می توانند به ریه‌های شما آسیب برسانند، به خصوص اگر بیماری های ریوی مانند بیماری انسدادی مزمن ریه یا آسم دارید . آلودگی ذرات همچنین در حملات قلبی، سرطان ریه و وزن کم هنگام تولد برای نوزادان دخیل است. از سوی دیگر قرار گرفتن در معرض این نوع آلودگی هوا می‌تواند منجر به سوزش چشم و گلو شود.

آلودگی ذرات معمولاً از اجزایی مانند نیتрат ها، سولفات ها، مواد شیمیایی آلی، فلزات و ذرات خاک یا گرد و غبار تشکیل شده است. مواد تشکیل دهنده می توانند بسته به فصل متفاوت باشد. به عنوان مثال، دوده و دود ناشی از آتش سوزی چوب، که بیشتر در زمستان رایج است، نوعی آلودگی ذرات است.

شواهد اولیه نشان می‌دهد مکان‌هایی که میزان آلودگی هوای بالایی دارند ، در مقایسه با مکان‌هایی که آلودگی هوای کمتری دارند، نرخ مرگ و میر بیشتری برای بیماری‌های تنفسی و از جمله بیماران کووید-۱۹ دارند، البته در این مورد تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

کدام ذرات مضر تر هستند؟

وقتی صحبت از آلودگی ذرات به میان می آید، آژانس حفاظت از محیط‌زیست (EPA) می گوید که اندازه ذرات بیشترین اهمیت را دارد. به طور کلی، ذرات کوچکتر (آنهايي که ۱۰ میکرومتر یا کمتر قطر دارند) پتانسیل بیشتری برای ایجاد مشکلات سلامتی نسبت به ذرات بزرگتر دارند. این به این دلیل است که ذرات کوچکتر می توانند در حين استنشاق، از طریق بینی و گلو، به راحتی وارد ریه ها شوند. برخی حتی می توانند وارد جریان خون شما شوند.

EPA آلودگی ذرات را به دو دسته مجزا تقسیم می کند:

ذرات درشت: این ذرات قابل استنشاق اغلب در نزدیکی جاده های غبارآلود یا مناطق صنعتی یافت می شوند.

آنها بزرگتر از ۲.۵ میکرومتر و کمتر از ۱۰ میکرومتر قطر دارند. منابع این اندازه آلودگی ذرات شامل عملیات سنگ زنی و گرد و غبار ناشی از ترافیک در جاده ها است.

ذرات ریز: این ذرات در دود و مه یافت می شوند. آنها می توانند از آتش‌سوزی در جنگل‌ها منتشر شوند یا زمانی که گازهای نیروگاه های صنعتی یا اوتومبیل ها به هوا می رسند و واکنش شیمیایی ایجاد می کنند ایجاد می شوند.

تخمین زده می‌شود که آلودگی هوا با ریزگردها می تواند سالانه تا