

# آلودگی هوا؛ تهدید جدی سلامت



**شیمن اصغاری** - یکی از پنج عنصر (هوا، آب، غذا، گرما و نور) حیات بشر است. هوای پاک است. هوایی که انسان در روز تقریباً به ۱۵ کیلوگرم از آن نیاز دارد. حالا تصور کنید این عنصر مورد نیاز انسان برای زندگی با جالشی به نام آلودگی همراه شود. اتفاقی که می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت انسان‌ها باشد. هوای آلوده که عوامل مختلفی در ایجاد آن نقش دارند. این روزها در کنار گرما و هراز و یک مشکل دیگر زندگی‌مان را مختل کرده است. با این حال چاره‌ای نداریم جز اینکه پیش از گزشتن به حفظ سلامتمان اهمیت دهیم.

### مراقبت از افراد آسیب‌پذیر

کودکان، نوزادان، بیماران قلبی و عروقی و افرادی هستند که بدن‌های حساس و ضعیف‌تری نسبت به دیگران دارند. از این و آلودگی هوا می‌تواند بیشترین آسیب را به آنها وارد کند. بنابراین توصیه‌ها در این شرایط بر این است که افراد آسیب‌پذیر به هیچ عنوان از خانه خارج نشوند. علاوه بر عدم خروج از منزل، رعایت برخی نکات نیز می‌تواند از اثرات نامطلوب هوای آلوده بکاهد.

### عوارض مخرّب آلودگی هوا

منخصصان علوم پزشکی بر این باورند که آلودگی هوا آثار مخرّب بر جسم و روح افراد بچای‌ها گذارد. به طوری که عوارض آن را می‌توان تا سال‌ها مشاهده کرد. آلودگی هوا تاثير زيادى بر دستگاه‌های داخلی بدن مانند دستگاه قلبی و عروقی، تنفسی و اندام‌های خارجی مثل چشم و پوست می‌گذارد. آسم و آلرژی‌های پوستی و بیماری‌های صمغ‌العلجی مانند سرطان از جمله تاثيرات مخرّب و غیرقابل حیران آلودگی هوا هستند. در کنار اینها، محروم شدن از هوای سالم می‌تواند بر روح و روان انسان هم تاثير گذار باشد. افسردگی، پر خستگی، خواب آلودگی و... از دیگر عوارض آلودگی هوا هستند که نمی‌توان به سادگی از کنار آنها گذشت.

### مقابله با آلودگی هوا با تغيّز مناسب

یکی از روش‌های موثر مقابله با مشکلات و بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا تغذیه مناسب است. آنتی‌اکسیدان‌هایی که در مواد غذایی وجود دارند از بدن در برابر اثرات مخرّب آلودگی‌ها محافظت می‌کنند. **میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات** از ترکیبات مفیدی تشکیل شده‌اند که می‌توانند اثرات زیانبار آلودگی هوا را کاهش دهند. مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی مثل لیمو ترش، آلوچه، مارجوبه، کلم قرمز، قنطاری، زرد لوبیا، سیب‌زمینی و... در این روزهای آلوده گروای می‌تواند به حفظ سلامت کمک کند. **کلم سفید و بروکلی**، منبع غنی سولفورافان هستند. این ماده در مقابله با آلودگی هوا موثر است و خاصیت سم‌زدایی دارد. با کنجاندن کلم سفید و بروکلی در برنلمه غذایی‌تان، ریه‌های‌تان را از هوای آلوده پاک کنید. **نوشیدن شمر و مایعات سالم مثل آب آبار، جای سبز، جای سفید و قهوه** را فراموش نکنند. چرا که این نوشیدنی‌ها به دلیل داشتن ترکیبات فلاونوئیدی می‌توانند با عوامل اکسیدکننده که از طریق آلودگی هوا وارد بدن می‌شوند، مبارزه کنند. مصرف دلیون شیر در روز هم باعث دفع سموم از بدن می‌شود. **مصرف ویتامین‌ها** را هم در این روزهای آلوده که گروایم بخش مهمی از آن است، جدی بگیرید. استفاده از ویتامین C به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های فراوان سلامت ریه‌ها را به دنبال دارد. مصرف ویتامین E هم از آسیب رسیدن به بافت‌های بدن جلوگیری می‌کند. علاوه بر مواردی که به آنها اشاره کردیم، تقویت سیستم ایمنی و ایلا بر بدن مقاومت بدن نیز نقش زیادی در حفظ سلامت دارد و می‌تواند ما را از ابتلا به گرنا و همچنین مشکلات ناشی از آلودگی هوا در امان نگاه دارد. هنگام آلودگی هوا از محیط خانه هم نباید غافل شد. در فضای خانه نیز مانند بیرون درات آلوده وجود دارد. اقدامات پیشگیرانه مختلفی که توصیه شده تا حدودی می‌تواند اثرات مخرّب آلودگی هوا را کاهش دهد.