

در مصاحبه با دبیر کمیته بهداشت جمعیت اعتلای نهادهای مردمی مطرح شد؛

آلودگی هوا قاتل خاموش شهروندان &#۴۷؛ ۴۹ درصد مرگ‌ومیرها ناشی از مشکلات قلبی و ریوی است

دبیر کمیته بهداشت جمعیت اعتلای نهادهای مردمی با اشاره به آمار تکان‌دهنده مرگ‌ومیرهای ناشی از آلودگی هوا، از مردم خواست با رعایت دستورالعمل‌های ساده اما حیاتی، از خود در برابر این «قاتل خاموش» محافظت کنند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی اعتلای نهادهای مردمی، دکتر اسماعیل علی‌بخشی، دبیر کمیته بهداشت جمعیت اعتلای نهادهای مردمی و مسئول کلینیک توانبخشی قلبی و ریوی بیمارستان فوق‌تخصصی بقیه‌الله‌الاعظم (عج)، در گفت‌وگویی هشدار داد: آلودگی هوا به‌ویژه در کلان‌شهرها، یکی از اصلی‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در کشور است.

وی با استناد به آمار رسمی وزارت بهداشت گفت: «در صدر آمار مرگ‌ومیر کشور با ۴۹ درصد، نارسایی‌های قلبی و عروقی و ریوی قرار دارد. این آمار به وضوح نشان می‌دهد که باید علاوه بر توسعه مراکز درمانی، دستورالعمل‌های پیشگیرانه شخصی را به مردم آموزش دهیم تا شاهد کاهش ورودی اورژانس‌ها در روزهای آلوده باشیم».

مهم‌ترین توصیه‌های دکتر علی‌بخشی برای روزهای آلوده:

۱. پرهیز از تردد غیرضروری: وی تأکید کرد: «بیماران قلبی، ریوی، جانبازان شیمیایی و افراد دارای نارسایی تنفسی، تنها در صورت ضرورت مطلق از منزل خارج شوند. تردد در اماکن شلوغ و پرتراфик، خطر حملات حاد را به شدت افزایش می‌دهد».

۲. استفاده صحیح از ماسک: دکتر علی‌بخشی توضیح داد: «استفاده از ماسک‌های استاندارد با فیلتر مناسب در فضای باز و اماکن عمومی برای گروه‌های حساس ضروری است. اما توجه کنید که استفاده مداوم از ماسک در فضای بسته و خانه، به دلیل بازگرداندن دی‌اکسیدکربن، خطرناک است و می‌تواند باعث تشدید مشکلات شود».

۳. نوشیدن مایعات فراوان: «مصرف زیاد مایعات، به ویژه آب، در طول روز را فراموش نکنید. همچنین نوشیدنی‌های طبیعی خانگی حاوی عسل، زنجبیل، آویشن یا لیمو می‌تواند به کاهش التهاب مجاری تنفسی کمک کند».

۴. تغذیه هوشمندانه: وی توصیه کرد: «در روزهای آلوده از مصرف خوراکی‌های سنگین مانند گردو، شیر و لبنیات پرچرب که می‌توانند باعث ایجاد ترشحات و انسداد مجاری تنفسی شوند، پرهیز کنید. در عوض، مصرف سبزیجات تازه مانند کلم بروکلی، کرفس و اسفناج به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی، بسیار مفید است».

۵. ورزش در محیط بسته: «فعالیت‌های ورزشی حتماً در محیط‌های سرپسته و خانه انجام شود. ورزش در فضای باز آلوده نه تنها مفید نیست، بلکه اثرات مخرب هوا را تشدید می‌کند».

۶. تمرین تکنیک‌های تنفسی آگاهانه: این متخصص قلب و ریه بر تمرین تنفس‌های عمیق و آگاهانه تأکید کرد و گفت: «سعی کنید دم را آرام و عمیق از طریق بینی (که مانند یک فیلتر طبیعی عمل می‌کند) و بازدم را از طریق دهان انجام دهید. افزایش آگاهانه مدت دم و بازدم می‌تواند تا ۹۰ درصد از ظرفیت ریه‌ها را درگیر کرده و سطح اکسیژن خون را حتی در هوای آلوده، ثابت و مناسب نگه دارد. این کار به ثبات ضربان قلب و پیشگیری از حملات کمک شایانی می‌کند».

دکتر علی‌بخشی در پایان از عموم مردم به ویژه بیماران خاص دعوت کرد برای آموزش جزئی‌تر این تکنیک‌ها به کلینیک توانبخشی قلبی و ریوی بیمارستان بقیه‌الله‌الاعظم (عج) مراجعه کنند.

آلودگی هوا یک تهدید جدی است، اما با رعایت این توصیه‌های ساده می‌توان از بار بیماری‌ها و مرگ‌ومیرهای ناشی از آن کاست.