

سیدعلی حسینی
خبرنگار

آلودگی هوا مسأله حاد این روزهای تهران و بسیاری از شهرهای بزرگ کشور ماست. اینکه دلیل آلودگی هوا چیست و چرا هوا آلوده است و کدام مسئول کوتاهی کرده یا نکرده اما موضوعی است که نه در این گزارش قرار است به آن بپردازیم و نه اینکه پرداختن به آن تأثیری در زندگی ما خواهد گذاشت (حداقل در کوتاه مدت) اما اینکه به قول قدیمی‌ها کلاهمان را بچسبیم که باد نبرد و مراقب ریه‌های خودمان و عزیزانمان باشیم تا دود و سرب و هزار سم و آلودگی دیگر آن را از بین نبرد، از ما بر می‌آید. شاید در یک نگاه دم‌دستی بتوان گفت که مواجهه با آلودگی هوا را می‌توان در سه سطح دسته‌بندی کرد. تمیز نگه داشتن هوای خانه، مصون نگهداشتن کودکان و سالمندان و بیماران و حفظ سلامتی خودمان هنگام عبور و مرور در شهر و فعالیت روزانه.

ریه‌ها را با چسب دود نبرد

راهکارهایی برای
کم کردن آسیب
آلودگی هوا
برای خانواده‌ها

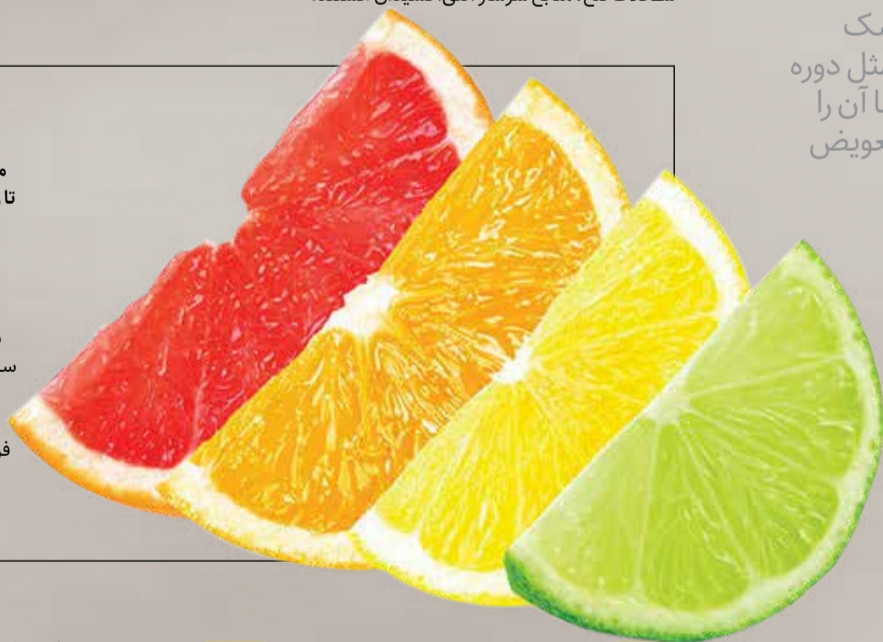


فکر کنید آن
کرونا‌ی منحوس
دوباره برگشته
اما بیشتر در
فضای باز در
کمین شماس است.
پس ماسک
بزنید و مثل دوره
اوج کرونا آن را
بموقع تعویض
کنید

درست بخورید بنوشید و سالم بمانید

۱ مصرف مواد حاوی آنتی‌اکسیدان را تا جای ممکن بالا ببرید.

آنتی‌اکسیدان می‌تواند از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌های حیاتی بدن جلوگیری کند. میوه‌های قرمز مانند توت فرنگی و انار و لیو و کلم قرمز، انواع لوبیا و از همه جذاب‌تر شکلات تلخ، منابع سرشار آنتی‌اکسیدان هستند.



۳

۳ مصرف پتکین را بالا ببرید تا راحت سرب را دفع کنید. اینکه پتکین چیست بماند، اما مهم است بدانید سبب درختی مخصوصاً قرمز، منبع سرشار آن است. البته از سایر منابع پتکین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سیوس‌دار هم اشاره کرد.

۴ سلنیوم ترکیبی معدنی، بسیار مهم و ضروری در ایمنی بدن است.

۴ سلنیوم خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و به همین دلیل وجود سطح مناسبی از آن در خون کمک می‌کند بدن پاسخ ایمنی بهتری در مقابل عوامل آسیب‌زا داشته باشد. ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ حاوی سلنیوم هستند.

۵ سیستم ایمنی بدن شما برای مقابله با آسیب‌ها نیازمند روی است.

غلات و حبوبات خیس‌انده شده و ترجیحاً جوانه زده، فرآورده‌های دریایی و نخود سبز سرشار از روی هستند.

منصور رضایی متخصص علوم تغذیه و رژیم درمانی راهکارهایی را برای تغذیه مناسب روزهای آلوده ارائه کرده است. او در این باره می‌گوید:

۲ ۳ واحد سبزی و دو واحد میوه بخورید.

وقتی از واحد میوه حرف می‌زنیم، منظورمان یک میوه متوسط یا نصف لیوان آمیوه تازه است و یک واحد سبزی یعنی یک لیوان سبزی تازه مثل کاهو یا سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته، یک گوجه متوسط یا یک پیاز متوسط خام است.



اقشار آسیب‌پذیر را دور نگه دارید

اطفال، سالمندان، مادران شیرده و باردار و بیماران قلبی و تنفسی مهم‌ترین اقشار آسیب‌پذیری هستند که با آلودگی هوای شهرها روبه‌رو می‌شوند. هر چه به محیط خیابان و محل تردد نزدیک‌تر می‌شویم و هر چه فضا بازتر باشد آلودگی هم بیشتر در آن جریان دارد پس اولین راهکار برای کم کردن آسیب برای این افراد، پرهیز از خارج شدن از منزل است.

سید محسن حسینیان، کارشناس بهداشت محیط معتقد است هر چه بتوانیم میزان فعالیت بدنی را در این روزها کاهش دهیم آسیب کمتری خواهیم دید، پس ورزش و تفریح بیرون از منزل را بگذارید برای روزهایی با هوای تمیزتر.

هوا را نگه دارید و بهتر کنید

از آنجایی که اقشار آسیب‌پذیر در برابر آلودگی هوا بیشتر در خانه یا فضاهای بسته هستند شاید یکی از بهترین راهکارها کم کردن امکان جریان هوا از بیرون به داخل فضای بسته است. پرده‌های ضخیم و درزگیر در و پنجره کمک‌های مهمی برای این کار هستند. دستگاه‌های تصفیه هوا هم می‌توانند گزینه بسیار مناسبی برای بهبود کیفیت هوای داخل خانه باشند اما در شرایط موجود شاید تهیه آنها برای کمتر خانواده‌ای ممکن باشد.

گلدان‌های اکسیژن‌ساز بخريد

گلدان‌ها هم می‌توانند به تصفیه هوا کمک بزرگی کنند از بنجامین و دراسنا تا انواع سانسوریا و پتوس هر کدام هم تولیدکننده اکسیژن هستند هم خانه شما را زیباتر می‌کنند.

اگر مجبورید بیرون بروید این کارها را بکنید

ماسک زدن که چند وقتی است از خاطر ما رفته باید این روزها به دستور رفتار ما برگردد. فکر کنید آن کرونا‌ی منحوس دوباره برگشته اما بیشتر در فضای باز در کمین شماس است. پس ماسک بزنید و مثل دوره اوج کرونا آن را بموقع تعویض کنید.

اگر با خودروی شخصی جابه‌جا می‌شوید دکمه چرخش هوای داخل اتاق و مسدود شدن ورودی هوای بیرون را بزنید و پنجره ماشین را ببندید.

اینها راهکارهایی بود که در این گزارش کوتاه توانستیم

آماده کنیم. قطعاً راهکارهای دیگری هست که با یک جست‌وجوی ساده در دسترس است و می‌توانید به این لیست اضافه کنید و خودتان و خانواده‌هایتان را تا حد ممکن در برابر سیاهی هوای این روزهای شهرها مصون نگه دارید.

به چشم‌هایتان دست نزنید و هر وقت که به آب رسیدید آنها را با آب ولرم و صابون یا شامپو بچه بشویید. حواستان باشد چشم‌های ما در این روزها کاملاً بی‌دفاع هستند. اشک مصنوعی هم می‌تواند در روزهای آلوده کمک بزرگی برای چشم‌هایتان باشد.

