رئیس گروه سلامت هوای وزارت بهداشت از مواجهه شهروندان با آلودگی هوا می‌گوید

تقریبا همه سیگاری هستیم!

سرفه، تنگی نفس، تشدید بیماری‌های ریوی و قلبی و احتمال بروز مرگ زودهنگام از تبعات کوتاه مدت آلودگی هواست / عکس: فارس

لیلا شوقی
جامعه

این روزها چشم‌ها که از ساختمان‌های سر به فلک‌کشیده به آسمان منتهی می‌شود، جز رنگ خاکستری چیزی نمی‌بینند، این روزها البرز هم در هاله‌ای از غبار فرو رفته است. بیشتر مردم ماسک بر صورت می‌زنند. در روزهایی که آرزوی هوای پاک را دارند این آلودگی است که جولان می‌دهد. درباره خطراتی که آلودگی هوا ایجاد می‌کند این روزها حرف و حدیث بسیار است. برای این‌که از صحت و سقم این ادعاها بیشتر باخبر شویم این پرسش‌ها را با عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوای مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت در میان گذاشتیم.

این روزها که هوا آلوده است به بچه‌ها و همسرتان چه توصیه‌هایی می‌کنید؟

توصیه من نه به خانواده‌ام که به همه مردم این است که حضور در سطح شهر را به حداقل برسانند. گروهی از افراد اما در معرض خطر بیشتری قرار دارند؛ افرادی که مبتلا به بیماری‌های ریوی و قلبی هستند، سالمندان، زنان باردار و کودکان، کسانی که در گروه حساس طبقه‌بندی می‌شوند، باید از حضور در شهر اجتناب کنند.

آنها که ناچارند چه کنند؟

اگر شخصی شرایط شغلی‌اش ایجاب می‌کند که در بیرون از خانه باشد، مثلا راننده‌ها یا فروشنده‌ها از ماسک‌های مورد تأیید وزارت بهداشت استفاده کنند.

چه ماسک‌هایی برای این هوا مناسب است؟

دو نوع ماسک به نام‌های P2 , N95 که در همه داروخانه‌ها وجود دارد و مورد تایید وزارت بهداشت هم است، برای استفاده در آلودگی هوا مناسب است. در مجموع، ماسک‌های فیلتردار بهترین گزینه برای آلودگی هواست.

ماسک‌هایی که در دم و بازدم خیس نمی‌شوند. افرادی که مجبور به استفاده از ماسک‌های فیلتردار هستند، باید از ماسک‌هایی استفاده کنند که اطرافش باز نباشد، تمام صورت را بگیرد و هوا قابلیت رفت‌وآمد نداشته باشد.

مدت زمان استفاده از این ماسک به طور استاندارد چقدر است؟

از دو تا پنج ساعت استفاده فرقی ندارد، مهم این است که حتما از ماسک مناسب و فیلتردار استفاده شود.

در میان اعضای خانواده شما شخصی بوده که به دلیل آلودگی هوا بیمار شود؟

موضوع فرد خاص و اعضای خانواده مطرح نیست. آلودگی هوا برای بیماران قلبی و تنفسی خطرناک است، بنابراین نباید در سطح جامعه حضور داشته باشند، چرا که باعث تشدید بیماری آنها و حتی مرگ هم می‌شود.

آلودگی هوا در کوتاه مدت چه تاثیری روی انسان می‌گذارد؟

اثرات کوتاه مدت آلودگی هوا، روی گروه‌های حساس جامعه بیشتر است. با افزایش غلظت آلودگی‌های هوا، سرفه، تنگی نفس، تشدید بیماری‌های ریوی و قلبی و احتمال بروز مرگ زودهنگام از تبعات کوتاه‌مدت آلودگی هواست.

اثرات کوتاه مدت روی کودکان چیست؟

کودکان هم جزو گروه‌های حساس به شمار می‌روند. تعداد تنفس کودکان بیشتر از افراد بالغ است، به همین دلیل آنها در آلودگی هوا، بیشتر در معرض خطر هستند. اما باید توجه داشت که اثرات آلودگی هوا، ممکن است که روی یک کودک وجود داشته باشد و در کودک دیگری، نمود پیدا نکند. در آلودگی هوا، در کودکان افزایش سرفه خواهیم داشت، در مقاله‌های علمی ثابت شده در جهان، آلودگی هوا احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی، سرطان خون و اوتیسم را در کودکان افزایش می‌دهد.

آلودگی هوا چقدر در نازایی و سقط جنین نقش دارد؟ آماری در این خصوص دارید؟

آمار دقیقی در این باره ندارم، اما براساس مقالات علمی معتبر، آلودگی هوا، بر افزایش سقط جنین تاثیر دارد. به خاطر همین در شرایط آلودگی هوا، به زنان باردار توصیه می‌شود از خانه، خارج نشوند.

به جز مشکلات تنفسی و افزایش ابتلا به سرطان، آلودگی هوا باعث چه بیماری‌های دیگری می‌شود؟

آلودگی هوا، دو تاثیر بر سلامت افراد می‌گذارد. یک تاثیر کوتاه‌مدت و یک تاثیر بلند مدت. تاثیر کوتاه‌مدت باعث مشکلات تنفسی، قلبی و تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود اما اثرات بلند مدتی هم وجود دارد. افزایش مرگ به خاطر سکته قلبی و مغزی، افزایش ابتلا به سرطان سینه و افزایش ابتلا به دیابت و سقط جنین از اثرات آلودگی هوا بر افراد است. شواهد علمی نشان می‌دهد یک تا سه روز و حتی یک هفته، بعد از آلودگی هوا، تعداد مراجعان به مراکز درمانی افزایش پیدا می‌کند. این مراجعه البته مربوط به اثرات کوتاه مدت آلودگی هواست و شامل گروه‌های حساس و در حوزه تنفسی می‌شود.

مواقع آلودگی هوا، لازم است که رژیم خاصی هم رعایت شود؟

اولویت این است که افراد کمتر در فضای بیرون از خانه حاضر شوند، اما بهتر است بیشتر از سبزیجات و میوه‌ها نیز استفاده کنیم. استفاده از میوه‌های حاوی آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین C، ویتامین A، ویتامین E بتاکاروتن‌ها و سلنیوم می‌تواند بدن را در برابر دود و تاثیرات مخرب حاصل از آلاینده‌های سمی محافظت کند. مکانیسم حفاظتی این مواد بسیار تاثیرگذار است. مواد غذایی مانند شیر یا میوه‌هایی مانند پرتقال و انار توصیه می‌شود.

می‌گویند اثرات آلودگی هوا برای افراد سالم مثل این است که آنها نیز سیگار می‌کشند. این ادعا چقدر درست است؟

براساس نظر و دستورالعمل بهداشت جهانی، WHO، حد مجاز سالانه آلاینده‌ها حدود ۱۰ میکروگرم است. در تهران این مقدار دو تا سه برابر بیشتر است. این میزان آلودگی، به جز گروه‌های حساس برای عموم مردم هم خطرناک است. طبق نظر مقالات علمی منتشر شده در دانشگاه‌های معتبر جهان، این ادعا که تنفس در هوای آلوده مساوی با سیگار کشیدن است، درست است. حضور و تنفس در این فضا برای افراد سالم به اندازه کشیدن حدود یک تا دو نخ سیگار است.

شاهسونی:
کودکان جزو گروه‌های حساس به شمار می‌روند. تعداد تنفس کودکان بیشتر از افراد بالغ است به همین دلیل آنها در آلودگی هوا، بیشتر در معرض خطر هستند. همچنین براساس مقالات علمی معتبر آلودگی هوا، بر افزایش سقط جنین تاثیر دارد

چند سال پیش خانم ابتکار گفتند، بهتر است به خاطر آلودگی هوا مردم تهران را ترک کنند، این نظر چه قدر واقعی است؟

آلودگی هوا در همه نقاط جهان وجود دارد. آلودگی هوا حتی در برخی از شهرهای جهان، از تهران هم شدیدتر است. شهرنشینی در کنار فوایدش تبعاتی مانند آلودگی هوا دارد پس این که همه از شهری مهاجرت کنند، به نظرم درست نیست.

سوال اینجاست که چند نفر از شهروندان می‌توانند از تهران که شهری آلوده است، مهاجرت کنند.

آیا واجب است گروه‌های حساس تهران را ترک کنند؟

آلودگی هوا، به امروز و دیروز برنمی‌گردد. ما سال‌هاست با این مشکل روبه‌رو هستیم، بنابراین این پیشنهاد را گروه‌های حساس به خاطر آلودگی هوا، بخواهند از شهر آلوده‌ای مهاجرت کنند، مطرح نمی‌کنیم.

آلودگی هوا، مخصوص به تهران و اصفهان و چند کلانشهر دیگر نیست، بسیاری از شهرهای ایران، دچار آلودگی هوا شده است.

تصمیم‌های کمیته اضطرار آلودگی هوا را چقدر کاربردی می‌دانید؟ مثلا تعطیل شدن زنگ ورزش مدارس یا محدودیت در استفاده از خودروها در سطح شهر

در زمان آلودگی هوا، کمیته اضطرار آلودگی هوا، باید دو تصمیم بگیرد؛ یکی از آنها، این است که منابع آلودگی هوا را کاهش دهد و تصمیم دوم هم این‌که مواجهه مردم با آلودگی را کاهش دهند. بنابراین این‌که مدارس تعطیل می‌شود، خودروها محدودیت پیدا می‌کند یا زنگ ورزش تعطیل می‌شود، بهترین تصمیم است.

اثرگذاری در این مواقع هم صددرصد است. همه این تصمیمات برای این است که افزایش غلظت آلودگی هوا کاهش پیدا کند.

بهترین کاری که افراد برای کاهش آلودگی هوا می‌توانند انجام دهند، چیست؟

یک جنبه از جلوگیری از آلودگی‌ها، در دست مردم است. همه، منابع اولیه آلودگی هوا را می‌دانند. این که خودروها و موتورها سهم زیادی در آلودگی هوا دارد. کاهش استفاده از وسایل نقلیه شهری، در دستان مردم است. مردم می‌توانند از خودروهای شخصی کمتر و از ناوگان عمومی بیشتر استفاده کنند. هرشهروند می‌تواند سهمی در کاهش آلودگی هوا داشته باشد.

یک بخشی از این موضوع هم به حضور مردم برمی‌گردد، اگر دلیلی برای حضور در بیرون از خانه ندارند، در محیط شهری حاضر نشوند و مراقب سلامت خود باشند.

با توجه به این که هر سال شاهد آلودگی هوا هستیم، وزارت بهداشت چه راهکارهایی برای کاهش آلودگی هوا دارد؟

ما مسؤول کنترل آلودگی هوا نیستیم. کنترل آلودگی هوا بر عهده دستگاه‌هایی مانند محیط زیست و وزارت نفت و وزارت صمت است. ما عضو کمیته ملی آلودگی هوا هستیم که هر دو هفته یک بار، جلسه تشکیل می‌دهد.

درباره اقدامات وزارت بهداشت بیشتر توضیح می‌دهید

اگر سازمان، ارگان و وزارتخانه‌ای در زمینه آلودگی هوا، مشکلی ایجاد کند، ما وارد عمل می‌شویم. با آنها مکاتبه کرده و تذکر می‌دهیم؛ به‌عنوان مثال مکاتباتی داشتیم تا از تردد خودروهای دیزلی جلوگیری شود.

یادداشت

محمدعلی پورنیا
کارشناس مدیریت شهری

مدیریت دود گرفته شهر

شاید همه از خودروهای دودزا و سوخت بی کیفیت به عنوان متهمان آلودگی هوا یاد کنند اما نباید فراموش کرد که در یک شهر عوامل دیگری نیز به آلودگی هوا دامن می‌زند. برای نمونه مدیریت شهری و ساخت‌وساز در شهرها هم در تشدید آلودگی هوا نقش دارد، نقشی که شاید بیشتر از خودروها باشد.

آلودگی هوا زمانی کمرنگ می‌شود که برای مدیریت کلان شهرها به جزییات نیز توجه شود. شهردار، نباید بنشیند و بگوید که با وزش باد، مشکلات آلودگی هوا حل می‌شود، برای کاهش آلودگی هوا، نیاز به برنامه‌ریزی شهری است. آلودگی هوای شهری مانند تهران، به خاطر ضعف مدیریتی است. باید پرسید، طرح زوج و فرد که به اسم آلودگی هوا، اجرایی شد، تا چه قدر در کاهش آلودگی هوا تاثیرگذار بوده است؟

مدیریت شهری باید برای به حداقل رساندن منابع آلاینده چاره‌اندیشی

کند؛ مثلا راهکاری اتخاذ کند تا اتوبوس‌های فرسوده زودتر نوسازی شوند یا در پایانه‌ها اتوبوس‌ها بی دلیل روشن نمانند. اتوبوس‌هایی که هر مسافری از کنارشان عبور می‌کند، لباس‌هایش هم آلوده می‌شود.

مدیریت شهری می‌تواند قانونی درنظر بگیرد تا از حجم خودروهای تک‌سرنشین در شهر کاسته شود؛ البته پیش‌نیاز چنین تصمیم‌هایی توسعه حمل و نقل عمومی است.

سوال اینجاست که خیابان‌های تهران تا چقدر ظرفیت حضور خودروهای جدید را دارد. این مهم با تعامل پلیس راهنمایی و رانندگی و شهرداری امکان‌پذیر است.

برای بهبود کیفیت هوای کلانشهرها باید برای حل معضل ترافیک چاره‌ای اندیشید، چراکه با آلودگی هوا ارتباط مستقیمی دارد.

پس از بهبود کیفیت حمل و نقل عمومی می‌توان قوانین سختگیرانه‌ای برای تردد خودروهای تک‌سرنشین در نظر گرفت؛ مثلا قانونی تنظیم شود تا برای ماشین‌های تک‌سرنشین جریمه درنظر بگیرد.

فراموش نکنیم فرهنگ استفاده از کمربند ایمنی با فرهنگسازی و اعمال جریمه شکل گرفت به همین خاطر باید برای استفاده کمتر از خودروی تک‌سرنشین نیز برنامه داشت.

بخشی از آلودگی هوا نیز ناشی از ساخت و ساز شهری در حاشیه شهرهاست. چرا باید در حاشیه شهر تهران، برج‌سازی شود و مانعی برای وزش باد شکل بگیرد.

کارخانه‌هایی نیز که در حاشیه شهر تهران قرار دارد، طوری ساخته شده که در جهت وزش باد بوده و آلودگی این کارخانه‌ها خیلی آسان وارد شهر می‌شود.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#بنزین-همسایه
دوانی از مشهد:
ریاست محترم جمهور اعلام کردند قیمت بنزین در ایران بسیار ارزان‌تر از کشورهای همسایه است، آیا دستمزدهای مردم کشورمان نسبت به کشورهای همسایه نیز برابر و یکسان است؟

#نیسان-سوخت
قربانی از تهران:
سهمیه نیسان‌های بنزینی ۳۰۰ لیتر در ماه است که با توجه به مصرف زیاد آن حدود ۷۰ درصد درآمد روزانه را باید به بنزین اختصاص دهیم. تا قبل از گرانی بنزین، بنده روزی ۵۰لیتر مصرف می‌کردم و در نهایت سه میلیون تومان درآمد داشتم، ولی با این وضعیت جدید همه این درآمد را نیز باید خرج خرید بنزین کنم.

#تاکسی-اینترنتی
عبدی از تهران:
با وجود این‌که اعلام شد کرایه تاکسی‌های اینترنتی گران نمی‌شود، ولی افزایشی ۲۰درصدی داشته و البته بسیاری از رانندگان دیگر تمایلی به کار ندارند.

#بازگشت-بنزین
امیری از تهران:
با توجه به این‌که دولت اعلام کرد همه درآمد حاصله از گرانی بنزین به جیب مردم برمی‌گردد، از دولت محترم درخواست می‌شود قیمت بنزین را به حالت قبل برگرداند و مردم نیز هیچ کمک معیشتی نمی‌خواهند.

#مدرسه-پول
شهروندی از تهران:
مدرسه پسرانه شریعتی واقع در منطقه ۱۱ تهران برای خرید دستگاه کپی از هر دانش‌آموز ۳۵۰ هزار تومان خواسته است. به نظر می‌رسد تا چند وقت دیگر حقوق معلمان را نیز باید والدین بدهند.

#قزوین-پاتوق
اکبری از قزوین:
شهرداری منطقه ۳ قزوین وسط شهر، حوالی میدان امام خمینی(ره) مکان بزرگی را به انبار تبدیل کرده که متاسفانه این مکان پاتوقی برای معتادان، سگ‌های ولگرد و... شده است.

#خانی‌آباد-مدرسه
شهروندی از تهران:
مسؤولان مدرسه دخترانه شهید سالاری واقع در منطقه ۱۹ خانی‌آباد برای بازسازی و تعمیر مدرسه از والدین درخواست وجه کرده‌اند و با توجه به عدم کمک والدین برای تعمیرات، چند روزی است مدرسه تعطیل است. با این اوضاع تکلیف دانش‌آموزان چیست و چرا آموزش و پرورش به مدارس رسیدگی نمی‌کند؟