



کدام علائم بیماری را در آلودگی هوا باید جدی گرفت؟

## زندگی با پس زمینه خاکستری



### موارد شدید اورژانسی

را معاینه کند. اگر درد در وسط قفسه سینه شدید است و این درد تداوم دارد هم که دیگر مراجعه به پزشک واجب است.

■ اگر در آلودگی هوا دچار سنگینی زبان و ضربان شدید قلبی می شوید، باید نگران شوید. سنگینی زبان معمولاً به خاطر وجود سولفور دی اکسید معلق در هواست و زمانی که با مخاط زبان در تماس باشد، به اسید سولفوریک تبدیل می شود و همین اسید باعث سوزش چشم ها و گزگز کردن زبان در زمان آلودگی هواست. در این شرایط احتمالاً پزشک شما را معاینه می کند و اگر موارد حادی رویت کند، به شما دارو می دهد.

■ اگر تازگی ها زمان بالا رفتن پله ها تنگی نفس سراغتان آمد، احتمالاً این شرایط به خاطر آلودگی هوا ایجاد شده است و باید به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که در حین فعالیت بدنی تنگی نفس یا تپش قلب گرفتید، باز هم به پزشک سرزنید. اگر در زمان نشستن، دچار تنگی نفس یا تپش قلب شدید، آلودگی هوا این کار را با شما نکرده، بلکه شما استرس دارید یا به خاطر بروز مشکلاتی مضطرب شدید.

حتی اگر کرونا را شکست بدهیم هم ماجرا تمام نمی شود. ممکن است آلودگی هوا و ذرات معلق آن به سراغ مان بیاید و دست خاکستری و خشنش را دور گردنمان بیندازد. حقیقت تلخ این است که روزانه دست کم ۱۱ نفر فقط در تهران

به خاطر آلودگی هوا جان خود را از دست می دهند. مدتی است که در پایتخت و دیگر شهرها آسمان آبی از مادر یخ شده و همه چیز هاله ای خاکستری دارد و این یعنی که خطر مرگ ناشی از آلودگی هوا به ماندن یک تر شده است. البته نه این روزها اورژانس بیمارستان ها ۲۰ تا ۳۰ درصد شلوغ تر است، البته نه به خاطر کرونا که برای آلودگی هوا. همه این هشدارها یعنی باید حواسمان به مشکلاتی که این آسمان خاکستری برایمان به ارمغان می آورد، باشد. این که چطور در این شرایط آب و هوایی مراقب خودمان باشیم تا زنده بمانیم.

لیلا شوقی

روزنامه نگار

### هشدارها

**خطر مرگ:** از همین اول بگوییم، این طور فکر نکنید که چون جوانید، سابقه بیماری قلبی ندارید، آسم ندارید، پس آلودگی هوا با شما کاری ندارد. آلودگی هوا در طولانی مدت روی ریه ها تاثیر منفی می گذارد و باعث ضعیف شدن ریه ها می شود؛ پس برای همه حتی جوانان و ورزشکاران خطرناک است. در ۳۶ سال، کمتر از یک ماه هوای پاک تنفس می کنید، پس زیاد هم به آسمان آبی تابستان ها دلخوش نباشد، آلودگی در تابستان و بهار هم وجود دارد.

**خطر جدی:** خطر جدی اما در کمین آنهایی است که سابقه بیماری قلبی و سکت قلبی دارند، به دیابت مبتلا هستند، ریه هایشان ضعیف است، آسم دارند، بارداری و کودکی. متأسفانه مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی در افرادی که در شهرهای آلوده زندگی می کنند تا ۳۰ درصد بیشتر است.

**عوارض خطرناک:** آلودگی هوا می تواند در افرادی مبتلا به بیماری های قلبی و کسانی که مشکلات تنفسی دارند، ایست قلبی ایجاد کند؛ کسانی که جوانند و هیچ سابقه بیماری هم ندارند با آلودگی هوا دچار تنگی نفس، درد در قفسه سینه، سرفه، سردرد، حالت تهوع و بی حوصلگی می شوند.

### پیشگیری

**در خانه بمانید:** بهتر است که در خانه بمانید و کمتر بیرون بروید. با این کار هم در معرض آلودگی ویروسی و کرونا نخواهید بود و هم هوای آلوده با شما کاری نخواهد داشت. در خانه ماندن البته مساوی است با بستن پنجره ها و نرفتن به تراس خانه. بهتر است هوای خانه را هم پاک کنید. استفاده از گل های خانگی می تواند تهویه طبیعی خوبی ایجاد کند. استفاده از هواکش ها و دستگاه های تهویه هم توصیه می شود.

**ماسک بزنید:** اگر مجبور شدید از

خانه بیرون بروید، از ماسک فیلتردار استفاده کنید. درست است که این روزها همه به خاطر کرونا از ماسک استفاده می کنند اما ماسک مناسب برای آلودگی هوا ماسک فیلتردار است. بهتر



است که ماسک تان بینی و دهانتان را کامل بپوشاند، هیچ درزی نداشته باشد. حواستان باشد که زیاد به ماسک دست نزنید و آن را از روی بینی و دهانتان برندارید.

**ورزش نکنید:** در هوای آزاد و آلوده نباید ورزش کنید. به خیلی از بیماران قلبی توصیه می شود که حتماً ورزش کنند اما ورزش کردن در هوای آلوده سم است. بهتر است در صورت ضرورت در خانه ورزش کنید. حتی اگر مشکل ریوی و تنفسی ندارید، فعالیت ورزشی در هوای آلوده باعث می شود بیشتر نفس بکشید و هوای آلوده بیشتری را به درون ریه هایتان ببرید.

**آماده باشید:** دانستن کمک های اولیه مهم است. اگر کسی دچار عارضه قلبی شد، شما باید وارد عمل شوید و تا رسیدن اورژانس کمک کنید. اما اگر خودتان دچار مشکل شدید، باید چکار کنید؟ درد و عرق سرد، اولین علامت ها هستند، بهتر است که آرامش خود را حفظ کنید، اگر تنها باشید با اورژانس تماس بگیرید، یک آسپرین بخورید و سرفه کنید.

سرفه مداوم نکنید که باعث سنگینی و فشار به قلبتان می شود. به قلب و قفسه سینه تان هم فشار وارد نکنید و در حالت استراحت منتظر باشید تا اورژانس خود را به شما برساند.