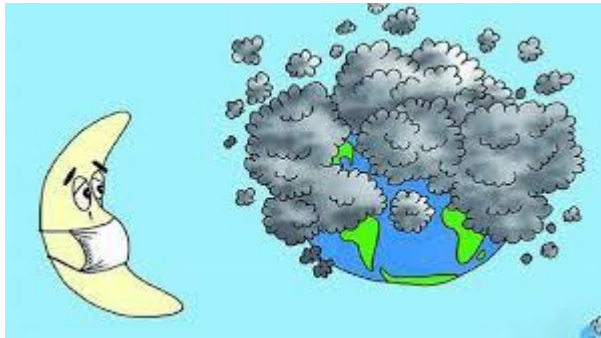


## آلودگی هوا چیست؟



معمولاً میزان آسیب بستگی به میزان قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی زیانبار مانند تماس با آلاینده‌ها و غلظت مواد شیمیایی دارد. صدمات ریوی ناشی از هوای آلوده به اوزون، خطری است که هر ۳ نفر از ۵ نفر با آن روبرو هستند.

متخصصان معتقدند که موادی که از طریق هوای آلوده وارد محیط میشوند دارای ترکیباتی هستند که باعث نابودی بافت‌های مختلف بدن خواهد شد. این مواد از طریق ریه، پوست، مخاط بدن، مخاط چشم، گوش، بینی و دستگاه گوارش، وارد بدن شده و باعث تخریب سلول‌های بدن میشود. در واقع تجمع این مواد در بدن هنگام آلوده بودن هوا به دلیل داشتن اکسیژن ناپایدار و واکنش با یک سلول، آن را اکسید می‌کند.



برخی از راهکارهای مبارزه با آلودگی هوا

استفاده از حمل و نقل عمومی به جای ماشین شخصی

صرفه جویی در مصرف انرژی: در این صورت شما میتوانید از تخریب محیط زیست با کاهش میزان سوخت‌های فسیلی که باید سوزانید، جلوگیری کنید.

انجمن مشترک مهندسين آلودگی هوا و کنترل آن، آلودگی هوا را به این صورت تعریف نموده است: "آلودگی هوا عبارت از وجود یک یا چند آلاینده در هوای آزاد مانند گازها، بخارات، گرد و غبار، بو، دود غلیظ و میست با کمیت، مشخصات و زمان ماند کافی که برای زندگی انسان، حیوان و گیاه خطرناک و برای اموال مضر باشد و یا به طور غیرقابل قبول مانع استفاده راحت از زندگی و اموال گردد".

در جهان سالیانه ۳ میلیون نفر در اثر آلودگی هوا جان خود را از دست میدهند که ۹۰ درصد آنان در کشورهای توسعه یافته هستند. در برخی کشورها تعداد افرادی که در اثر همین عامل جان خود را از دست میدهند بیشتر از قربانیان سوانح رانندگی است. این مرگ و میر بطور خاص مربوط به آسم، برونشیت، تنگی نفس، سکته قلبی، و آلرژی‌های مختلف تنفسی است. آلودگی هوا به روش‌های گوناگونی میتواند آثار زیانبار درازمدت و کوتاه مدتی بر سلامت انسان‌ها بگذارد. تأثیر آلودگی هوا بر افراد مختلف متفاوت است. آسیب پذیری برخی افراد در برابر آلودگی هوا بسیار بیشتر از دیگران است. کودکان کم سن و سال و سالمندان بیشتر از دیگران از آلودگی هوا آسیب می‌بینند.



درک مفهوم کاهش، استفاده مجدد و بازیافت: چیزهایی که دیگر برای شما استفاده ندارد را دور نیندازید. در حقیقت آن‌ها را مجدداً برای منظور دیگری استفاده کنید. برای مثال شما میتوانید از شیشه‌های قدیمی برای ذخیره حبوبات استفاده کنید.

از دستگاه‌های کارآمد انرژی استفاده کنید: چراغ‌های کم مصرف نسبت به لامپ‌های قدیمی بسیار بهینه‌تر هستند، برق کمتری مصرف میکنند، عمرشان طولانیتر است و به کاهش مصرف انرژی کمک میکنند.

تلاش‌های چندگانه در سطوح شخصی، صنعتی و دولتی در سراسر جهان برای جلوگیری از شدت آلودگی هوا افزایش یافته است و یک اقدام مستقیم در افزایش گرمایش جهانی است. با اینکه ما امروزه شاهد یک سری نوآوری‌ها و آزمایش‌هایی هستیم که با گزینه‌های متناوب و غیر متعارف برای کاهش آلاینده‌ها همراه است، اما همچنان عوامل اصلی آلودگی هوا در دسرساز هستند و باید توجه بیشتری به آن‌ها شود.

تهیه کننده ی مطلب و تأیید کننده : شریفه رحیمیان - مربی بهداشت آموزشگاه