



چگونه از اثرات ریزگردها بر سلامت خود بکاهیم؟



تهیه و تنظیم: مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویان
خرداد ماه ۱۴۰۱

پدیده گرد و غبار و اثرات آن بر سلامت

پدیده گرد و غبار رویدادی طبیعی است و در بخش‌هایی از جهان که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می‌شود. وجود بیابان‌های وسیع در کشورهای عربستان، عراق، سوریه و ایران نمونه‌هایی از این مناطق هستند. دوره‌های خشکسالی طولانی و دخالت‌های غیراصولی در محیط زیست می‌تواند احتمال بروز این پدیده را افزایش دهد. این پدیده کیفیت هوا را کاهش می‌دهد و عمق دید را گاهی به حدود ۵ متر کاهش می‌دهد و ممکن است اثرات سویی بر سلامت انسان بخصوص افراد دارای مشکلات تنفسی، داشته باشد. هدف این متن آشنایی با خطرات سلامتی این پدیده و چگونگی درمان ماندن از اثرات این پدیده یا کاهش آن است.

گرد و غبار و تنفس

ذرات گرد و غبار از نظر اندازه کاملاً متفاوت هستند و از ذرات درشت (غیرقابل تنفس) تا ریز (قابل تنفس) طبقه بندی می‌شوند. ذرات درشت گرد و غبار حداکثر می‌توانند به داخل بینی، دهان و حلق راه پیدا کنند اما ذرات ریزی می‌توانند به اعماق بیشتر و نواحی حساس مجرای تنفسی و ریه نفوذ کنند. ذرات ریزتر دارای اثرات نسبتاً مهمی بر سلامت انسان هستند. بیشتر ذراتی که در پدیده گرد و غبار حضور دارند از نوع درشت یا غیرقابل تنفس هستند و تهدید جدی برای سلامت مردم ایجاد نمی‌کند. ولی ممکن است در افرادی که سابقه بیماری تنفسی دارند مانند مبتلایان به آسم و آمفیزم مشکلاتی ایجاد نماید.

تماس با گرد و غبار و اثرات آن بر سلامت

متداولترین نشانه‌هایی که طی یک پدیده گرد و غبار مشاهده می‌شود تحریک چشم‌ها و راه‌های هوایی فوقانی است. معمولاً افراد زیرممكن است آسیب پذیری بیشتری داشته باشند:

- نوزادان، کودکان و نوجوانان
- سالخوردگان
- افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی مانند آسم و برونشیت و آمفیزم
- بیماران قلبی

قرار گرفتن این افراد در معرض گرد و غبار ممکن است:

- واکنش‌های حساسیتی و حملات آسم را تشدید کند.
- مشکلات تنفسی حادی را ایجاد کند.
- در ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر باشد.
- طول عمر را کاهش دهد.

قرار گرفتن طولانی در معرض ذرات منتقله توسط هوا می‌تواند مشکلات تنفسی و ریوی و احتمالاً بیماری‌های قلبی ایجاد نماید.

در زمان بروز پدیده گرد و غبار چه باید کرد؟

اقدامات احتیاطی زیر می‌تواند به شما کمک کند تا خود را از اثرات سوء گرد و غبار حفظ کنید و اثرات نامطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حداقل برسانید.

- از فعالیت در خارج از منزل اجتناب کنید.
- اگر الزاماً بایستی در هوای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حداقل ممکن کاهش دهید.
- از ورزش سنگین به ویژه اگر دارای مشکلات تنفسی و آسم هستید خودداری کنید.
- در خانه یا محیط‌های بسته بمانید و درها و پنجره‌ها را بسته نگاه دارید.
- در صورت امکان در اماکن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانید.
- اگر دارای آسم هستید یا نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس‌خس کردن و درد قفسه سینه رامشاهده نمودید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه‌ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.

ایمنی در شرایط بروز پدیده گرد و غبار

در زمان بروز این پدیده میزان دید به سرعت کاهش می‌یابد. اگر در چنین شرایطی در جاده هستید و کاهش عمق دید بر توانایی دید شما تأثیر می‌گذارد آهسته‌تر برانید و در صورت لزوم باتوجه کامل به علائم راهنمایی و رانندگی تا برطرف شدن شرایط حاد، اتومبیل خود را در نقطه امنی متوقف نمایید.

اگر اتومبیل شما دارای سیستم تهویه مطبوع است آن را در وضعیت چرخش مجدد هوا قرار دهید تا گرد و غبار ورودی به اتومبیل شما کاهش یابد.

توجه به این موارد می‌تواند در کاهش اثرات جانبی گرد و غبار مؤثر باشد:

- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.
- لازم است مواد غذایی قبل از نگهداری در یخچال از ذرات و گرد و غبار زدوده شوند.
- برای کاهش تماس با گرد و غبار در محیط زندگی، نظافت روزانه توصیه می‌شود.

آیا استفاده از ماسک در زمان بروز گرد و غبار به ما کمک می‌کند؟

ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند و بنابراین استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود. ماسک‌های ویژه‌ای که باعنوان P1 و P2 عرضه می‌شود برای این شرایط تاحدی مناسب است. دراستفاده از ماسک باید به نکات زیر توجه کرد:

- پوشیدن آنها باعث احساس گرما شده و معمولاً راحت نیست.

- اگر ماسک بطور کامل اطراف بینی و دهان را نپوشاند، مثلاً برای افراد که محاسن بلندی دارند و راه نفوذ برای هوا باقی باشد، تأثیر چندانی ندارد.
- این ماسک‌ها آلاینده‌های گازی هوا مانند منوکسیدکربن را نمی‌گیرد.
- تنفس با استفاده از ماسک از حالت معمولی دشوارتر است و افراد دارای سوابق بیماری قلبی عروقی و تنفسی باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- استفاده از این ماسک‌ها برای افراد سالمی که ناچار باید در زمان بروز پدیده گرد و غبار در بیرون بمانند، قابل توصیه است.

نمونه ای از ماسک های P1 و P2

