

جلوگیری از آسیب آلودگی هوا بر قرنیه چشم



حسن اکبری، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و محقق طب اسلامی، آلودگی هوا را ازنگ خطر جدی برای سلامت بدن دانست و تغذیه حاوی ویتامین E را راهکار مفیدی برای این معضل برشمرد و گفت: متأسفانه در برخی کلان شهرها شاهد آلودگی هوا بودیم که هشدار وضعیت قرمز در شهرها را نشان می‌داد که این آلودگی خود می‌تواند مشکلات بسیاری را برای افراد سالم و بیمار به همراه داشته باشد؛ یکی از راهکارهای پیشگیرانه در مقابله با عوارض آلودگی، تامین ویتامین E بدن است.

جگر سیاه گوسفندی، زرده تخم مرغ، گوشت گوسفند، ترب و پیاز طبیعی سرشار از ویتامین E است که توصیه می‌شود در این زمان از سال که آلودگی هوا زیاد است بیشتر مصرف شود. وی خاطر نشان کرد: متأسفانه در طول زمان تغذیه در کشور دستخوش تغییرات هورمونی شده است و کمتر شاهد خوراکی‌های ارگانیک و سالم در جامعه هستیم، به همین خاطر ویتامین E کمتری هم جذب بدن می‌شود. این متخصص آسیب‌شناسی سلولی، به اثر محافظتی مصرف ویتامین E در برابر تاثیر آلودگی هوا بر قرنیه چشم اشاره کرد و افزود: رادیکال‌های آزاد بر اثر آلودگی هوا باعث ضربه زدن به بدن از جمله قرنیه چشم و

کدورت آن می‌شود که راهکار پیشگیری از آن همانطور که گفته شد تغذیه حاوی ویتامین E است. اکبری مصرف خودسرانه و مدام مکمل‌های ویتامین E را موضوع قابل توجه و هشدار آمیز خواند و اظهار کرد: ویتامین E جزء ویتامین‌های محلول در چربی است که نوع شیمیایی آن قطعاً عوارضی برای بدن به همراه دارد و باید مقدار تجویز و مقدار دوز مصرف آن توسط پزشک صورت بگیرد و خودسرانه توسط افراد مصرف نشود؛ اگر به دنبال جذب ویتامین E در بدن هستیم باید به تغذیه سالم که حاوی این نوع ویتامین است روی بیاوریم تا بدنمان در برابر آلودگی هوا بیشتر مقاومت از خود نشان دهد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی ویتامین E در بدن اشاره کرد و افزود: آلودگی هوا موجب افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود، و ویتامین E در حقیقت نوعی آنتی‌اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی بدن است و مصرف تغذیه سالمی که حاوی ویتامین E است باعث می‌شود که بدن در مقابل آلودگی هوا مقاومت بیشتری از خود نشان دهد. این محقق طب اسلامی، به برخی مواد غذایی حاوی ویتامین E در بدن اشاره کرد و گفت:

وزارت بهداشت هم قربانی آلودگی هواست



سیدحسین قاضی‌زاده هاشمی وزیر بهداشت، قربانی تصمیماتی هستیم که مسئولان گرفته‌اند و این هم منتسب به یک دولت خاص نیست و باید هم‌اکنون در نظر داشته باشیم که سلامت مردم در خطر است. مردمی که در ایجاد این آلودگی هوا کم‌ترین نقش را دارند. وی با بیان اینکه آلودگی هوا بار بسیار مضاعفی از بیماری‌های تنفسی، آسم و بیماری‌های اعصاب و روان و بسیاری دیگر از بیمارها را ایجاد و تشدید می‌کند، بخشی از مشکل آلودگی هوا ممکن است مربوط به خشکسالی‌ها باشد، اما بخش دیگر خودساخته، نتیجه استفاده از سوخت و ماشین‌های

آلودگی هواست و تلاش می‌کند مردم در سلامت و آسایش زندگی کنند، البته بخشی از بیمارستان‌های نیز به اندازه سهم خود در آلودگی‌ها مؤثر هستند. افزایش ساخت و سازها، استفاده از خودروهای فرسوده، استفاده بیش از حد سوخت مربوط به وزارت راه و وزارت صنعت است و این وزارخانه‌ها باید به این موارد رسیدگی کنند. وی ادامه داد: آنچه مسلم است آلودگی هوا به یک کار علمی و مجموعه‌ای از اقدامات نیازمند است و با شعار حل‌شدنی نیست، باید یکبار برای همیشه تصمیم بگیریم و بگوئیم همه ما مقصریم اما می‌خواهیم مشکل را حل کنیم.

فرسوده است. هاشمی ادامه داد: آلودگی را نباید به گردن هم بیندازیم و باید به فکر راهکاری برای نجات باشیم و مشکل ما در حل موضوع آلودگی همین است، وزارت بهداشت نیز قربانی

آلودگی هوا و بیماری‌های پوستی و کلیوی کودکان



دکتر پرویز طباطبایی، فوق تخصص عفونی کودکان در رابطه با تاثیر آلودگی هوا بر سلامت کودکان، اظهار داشت: سر درد و حالت تهوع از جمله مشکلات شایعی است که در زمان آلودگی هوا در افراد جامعه بروز می‌کند که کودکان نیز مستثنی نبوده و علاوه بر این مشکل با ریفلاکس معده نیز دست و پنجه نرم می‌کنند.

گرفتن فرزندان خود در محیط‌های باز خودداری کنند و در صورت مواجه شدن با مشکلات مختلف ناشی از هوای آلوده، حتماً به پزشک مراجعه کرده و از درمان خودسرانه برای کودکان حتماً بپرهیزند. طباطبایی خاطر نشان کرد: آلودگی هوا

مشکلات عفونی را در کودکان افزایش داده و این مسئله سبب بروز بیماری‌های ویروسی شده که این مسئله زمینه ابتلا به عفونت‌های میکروبی را فراهم می‌سازد، بنابراین توجه جامعه و خانواده به موضوع آلودگی هوا بسیار حائز اهمیت است.

وی افزود: کودکانی که در معرض آلودگی هوا هستند، نسبت به سایر افراد که این شرایط را نداشته ۵۰ درصد بیش‌تر احتمال ابتلا به بیماری‌های ریوی همچون حساسیت و سرطان ریه را دارند. این فوق تخصص عفونی کودکان ادامه داد: همچنین بیماری‌های پوستی و کلیوی در کودکان در معرض آلودگی هوا بیش‌تر شده، بنابراین به والدین توصیه می‌کنیم از قرار

آلودگی هوا و توافق بزرگ جهانی ۲۰۱۵



رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست با بیان اینکه در حال حاضر برنامه‌هایی برای کاهش آلودگی در دستور کار دولت قرار دارد، گفت: اولین برنامه‌های کاهش آلودگی به‌طور جدی در دولت اصلاحات و در سال ۷۷ با همکاری یک شرکت سوئدی و یک شرکت ژاپنی و موسسه فرهنگستان علوم و وزارت صنایع آماده شد و در سال ۷۹ به‌عنوان یک برنامه جامع با نقاط ضعف و قوت خود ابتدا در ۷ محور و سپس در ۹ محور به تصویب رسید. از این‌رو همان برنامه‌ها که پایه علمی داشته و بازنگری‌های لازم در آن صورت گرفته و باز هم باید بازنگری شود هم‌اکنون در دستور کار دولت قرار دارد.

سه‌گانه ابلاغ کردند و این بسیار مهم بود. در این سیاست‌ها خط‌مشی کلی نظام مشخص می‌شود و پشتوانه محکمی است و یک دلگرمی برای فعالان این عرصه است؛ چرا که مخاطب سیاست‌های کلی محیط زیست تنها دولت نیست، بلکه قوای سه‌گانه و آحاد مردم مخاطب این سیاست‌ها هستند. ابتکار افزود: سال ۲۰۱۵ از جنبه‌های جهانی، سال محیط زیست بود و دو واقعه مهم در این سال اتفاق افتاد. موضوع اول بحث

سیاست‌های توسعه پایدار بود که رئیس‌جمهور از ابتدای دولت بر آن تاکید داشت و در اجلاس که در حاشیه مجمع عمومی نیویورک برگزار شد، رئیس‌جمهور تاکید کرد برنامه ایران برای توسعه پایدار جدی است. علاوه بر این در سال ۲۰۱۵ یک توافق بزرگ جهانی نیز داشتیم و ۱۹۵ کشور جهان پس از دو سال تلاش پیرامون گرمایش زمین که به آلودگی هوا نیز مربوط می‌شود، برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای توافق کردند.