هوا ومحیط زیست

یکی از مهم ترین اجزای محیط زیست، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می کند. امروزه آلودگی هوا مهمترین مساله در بهداشت هوا ست. هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب، مغز وکبد را تحت تاثیر قرار داده وآنها را دچار بیماری می کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد وسمی در بدن و ناتوانی و ضعف بدن دردفع آنها می شود.



تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده

* روزهای تعطیل وآخرهفته را در پارک ها وفضا های سبز بگذرانید.

* در ساعات وروزهایی که آلودگی هوا بالا ست، از رفت وآمد غیر ضروری به خارج از منزل بپرهیزید.

تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل

* اطراف خانه مسکونی خود را درختکاری وگلکاری نمایید، و در منزل گیا هان آپارتمانی نگهداری کنید.

* داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده وروی حرارت غیر مستقیم مانند شوفاژ یا بخاری بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.

* هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری های ویروسی، یک پیمانه سرکه را با ۲۰-۱۸ پیمانه آب درون قابلمه ریخته وروی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.

*در محیط منزل از مصرف دخانیات ونیز استفاده ازخوشبوکننده های شیمیایی هوا و حشره کش ها پرهیز شود.

* تعدادی پیاز، سیر یا نارنج، هرکدام از آن ها که در دسترس بود، را از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و هر ۲۴ساعت آن ها را برداشته و پیاز، سیر یا نارنج تازه جایگزین نمایید.

تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا

* ترجیحا ازگوشت های لطیف ترمانندگوشت گوسفند، جوجه، کبک، بلدرچین و بزغاله استفاده کنید. بهتر است این گوشت ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته مصرف شوند.

* مصرف انواع مغز دانه ها، سبزی های تازه، میوه ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیر نوبرانه مفید است.



* تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه ای، فست فودها وغذاهای آماده و سرخ کرده، پرهیز کنید.(در صورت مصرف ماکارونی والویه، ادویه هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید.)

* در صورت بروز یبوست از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید.

تدابیرمربوط به ورزش وفعالیت در زمان آلودگی هوا

* از فعالیت بدنی سنگین پرهیزکنید. تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می شود.



سایر موارد

* از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ساعت پرهیز کنید.

* در هنگام بروز استرس های روانی، از راهکارهای حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خوش وارتباط با دوستان بهره بگیرید.

حتی الامکان از مواجهه با تابش امواج مضر به ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید.

اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستید:

* از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید.

* کار خود را طوری برنامه ریزی کنید که درطول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمان های هر چند کوتاه (مثلا ۱۵دقیقه) به استراحت بپردازید.

* بعداز هر۲۰دقیقه تمرکز بر صفحه رایانه، به مدت ۲۰ثانیه به یک نقطه دور دست نگاه کنید.

* در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش نموده و هم خودتان از تلفن ثابت استفاده کنید و هم به دوستان و آشنایانتان اعلام کنید که به جای تلفن همراه با تلفن ثابت شما تماس بگیرند.

* تلفن همراه خود را شبها موقع خواب، مخصوصا در هنگام شارژشدن نزدیک سر خود قرار ندهید.

* حتی الامکان تلفن همراه خود را دوراز خود قرار داده و هنگام مطالعه از هندزفری بی سیم استفاده کنید.



جهت کسب اطلاعات بیشتر یا هرگونه مشاوره با شماره تلفن ۰۳۵۳۲۶۳۳۰۱۵ (واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان تفت) تماس بگیرید.

منبع:کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

(هر کودک ،دنیایی است که به دنیا می آید.)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
شبکه بهداشت و درمان شهرستان تفت
معاونت امور بهداشتی

تدابیر بهبود هوا ومحیط زیست از دیدگاه طب ایرانی



گروه هدف:عموم مردم