آلودگی هوا و تدابیر آن از منظر طب ایرانی

امروزه معضل آلودگی هوا یکی از مسائل مهم و مطرح در بهداشت هوا محسوب می شود همه ما احساس نشاط و سر حالی را در سواحل دریا و مناطق کوهستانی تجربه کرده ایم و بر عکس وقتی در شهر های بزرگ زندگی می کنیم بیشتر اوقات عصبی و افسرده هستیم که قسمت اعظم این احساس درونی ما مربوط به چگونگی وضعیت بهداشت هوا است از دیدگاه طب سنتی هوای پاک از مهم ترین عواملی است که انرژی ها را افزایش می دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می آورد شش اصل ضروری برای یک زندگی سالم وجود دارد که هوای پاک و سالم یکی از آنها می باشد باید گفت که هوای آلوده مزاج همه اعضای بدن از جمله قلب، مغز و کبد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و آنها را دچار بیماری می‌کند.

هوای پاک نباید آلوده به آلاینده های فیزیکی، شیمیایی و مغناطیسی باشد و باید عاری از گرد و غبار، بخار، دود، ذرات خارج شده از دودکش باشد. آلاینده های شیمیایی اصلی در شهرهای بزرگ شامل منو اکسید کربن و دی اکسید نیتروژن و دی اکسید گوگرد و ذرات معلق کمتر از ده میکرون می باشد. منواکسید کربن ظرفیت خون برای حمل اکسیژن را کاهش می‌دهد و باعث تأثیر منفی روی دو عضوی که مصرف اکسیژن بالا دارند یعنی قلب و مغز می شود استنشاق این گاز باعث کاهش دقت بینایی، کاهش توان کاری و عدم قابلیت یادگیری و ناتوانی در انجام فعالیت های دشوار می شود.

ذرات معلق با قطر کمتر از ده میکرومتر به دلیل راهیابی به سیستم تنفسی در مقایسه با سایر آلوده کننده ها مانند گوگرد و اکسید های ازت مخاطره آمیزتر می باشد و موجب تشدید بیماری های قلبی و ریوی و کاهش عملکرد سیستم ایمنی و آسم در کودکان و افزایش انواع سرطان ها می شوند. همچنین بدنبال ایجاد التهاب عمومی در بدن فرآیند لخته شدن خون را تسریع کرده و با انسداد عروقی حملات سکته قلبی را گسترش می دهند. آلاینده های شیمیایی مانند دی اکسید نیتروژن باعث تحریک چشم و ایجاد سوزش در ریه ها شود و دی اکسید گوگرد باعث تحریک مجاری تنفسی، برونشیت مزمن، آسم و آمفیزم گردد. ترکیبات آلی فرار نیز که از احتراق بنزین و گازوئیل ایجاد می شود می توانند سبب جلوگیری از تشکیل گلبول قرمز و نهایتاً کم خونی شوند.

با توجه به عوامل فوق الذکر چه تدابیری باید اندیشید که احتمال ایجاد مخاطرات ناشی از آلودگی هوادر بدن به حداقل برسد؟

کودکان و آلودگی هوا

- آلودگی هوا بیشترین تاثیر را روی کودکان می گذارد.
- هرچقدر بدن کودک سالم‌تر باشد، کمتر در معرض عوارض آلودگی هوا قرار می‌گیرد.
- تقویت سیستم ایمنی کودکان با تأمین ویتامین‌های لازم و خوردن میوه‌جات و سبزیجات تازه موثر است.
- بهتر است کودکان به ویژه شیرخواران و کودکان زیر ۵ سال، تا حد امکان در این ایام از منزل خارج نشوند.
- شستن مکرر دست‌ها و صورت را به کودکان یادآوری کنید.
- در محیطی که کودکان هستند از سیگار و قلیان و حشره کش ها استفاده نکنید.
- از بوهای خوش مانند اکلیل کوهی (رزماری)، گلاب یا بهارنارنج به صورت اسپری در منزل استفاده کنید.

آلودگی هوا و چند توصیه غذایی به خانم های باردار و کودکان

توصیه‌های ذیل برای خانم های باردار و کودکان کم سن می تواند سودمند باشد:

- از مصرف غذای غلیظ و دیرهضمی مانند فست فودها، سرخ کردنی ها، حلیم، کله پاچه، ماکارونی، لازانیا، الویه و... پرهیز کنید.
- مصرف مایعات را بیشتر کنید.
- بدین منظور، غذاهای آبدار و نوشیدنی های مفید پیشنهادی زیر را استفاده کنید.
- همچنین آب کافی، بین وعده های غذایی خود، بنوشید.
- بهترین غذاها در این شرایط، خورشت، سوپ یا آش های پر سبزی حاوی جو، کدو مسما یا حلوایی، هوی ج، شلغم، اسفناج، کمی جعفری، گشنیز، پیاز و... است.
- از انواع سبزی ها استفاده کنید و مصرف آنها در حدی باشد که نفخ نکنید.
- از بین نوشیدنی ها، آب سیب شیرین، شربت لیموترش، عسل با گلاب، شیر گرم عسل با گردو جزو بهترین گزینه ها هستند .
- سکنجبین، دم نوش به یا گلسرخ، ماءالشعیر طبی و... نیز مفیدند.
- در میان وعده خود می توانید فالوده سیب یا کاهو با سکنجبین مصرف کنید.
- مصرف سالاد کاهو با هویج رنده شده، جوانه ها و لبو به همراه آب نارنج یا لیمو ترش تازه و روغن زیتون فرابکر نیز مفید است.
- چند پست قبل تر هم پیشنهاد یک سالاد پاییزی با روغن زیتون ترخونی رو بهتون داده بودم.
- در بین میوه ها، لیمو شیرین، انار شیرین، سیب شیرین، پرتقال شیرین و نارگیل را مصرف کنید.
- در وعده صبحانه میتوانید کره و عسل یا مرباهای سیب، به و انجیر یا تخم مرغ عسلی میل کنید.
- از آب نارنج یا لیمو ترش تازه روی غذا و سالاد خود استفاده کنید.
- از مهم ترین توصیه های غیرغذایی، شب زود خوابیدن است.
- همچنین چند کاسه سرکه یا پیاز و نارنج چهارقاچ در برخی نقاط خانه قرار دهید .
- استفاده از دستگاه بخور هم مناسب است.

چند هشدار و پیشنهاد کلی درآلودگی هوا

در نگاهی کلّی به زیان‌های آلودگی هوا و راه‌های جلوگیری یا کاهش آنها این توصیه‌ها برای ساکنان شهرهای آلوده می تواند سودمند باشد:

- **بوییدن و خوردن سیب شیرین، انار شیرین، گلابی شیرین، انار، پرتقال شیرین، و خوردن مغزیاتی مانند بادام درختی خام، فندق**
- **بوییدن برگ اکلیل کوهی (رزماری) یا بهارنارنج یا عرق آنها و افزودن آنها به چای طبیعی بویژه برای افراد مبتلا به خستگی ذهنی و کاهش هوشیاری**
- **خوردن سالاد کاهو همراه با هویج رنده‌شده، چغندر و کرفس خوردشده، با روغن زیتون بکر و مقدار کمی آب نارنج طبیعی همراه با سبزیجات خردشدهٔ معطر و آرامبخش و مقوی قلب مانند ریحان بویژه برای مبتلایان یبوست، افزایش چربی خون، چاقی، و کبد چرب**
- **خوردن سوپ‌های کم‌رشته و پرسبزی همراه با هویج رنده‌شده، به، شلغم، و قدری زرشک بویژه برای مبتلایان یبوست**
- **خوردن انجیر تازه، یا انجیر خیسانیده در آب و عرقیاتی مانند گلاب بویژه برای مبتلایان یبوست و ضعف روده**
- **نوشیدن دمنوش آویشن شیرازی یا مرزنگوش بویژه برای مبتلایان آسم مرطوب و برونشیت مزمن**

- **نوشیدن دمنوش گل گاوزبان همراه ریشهٔ سنبل‌الطیب و لیمو و اندکی بهارنارنج، به‌ویژه برای افسردگان، و افراد مبتلا به پرفشاری خون**
- **پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند گوشت گاو، عدس، بادمجان، قارچ، الویه، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه ای فست فود**
- **مصرف گوشت‌های با هضم راحت‌تر مانند جوجه مرغ، کبک و بلدرچین که با کمی سماق، غوره، آبلیمو سرکه یا آب انار ترش پخته شده**
- **خوردن شله‌زرد همراه با خلال مغز بادام و با شیرهٔ انگور طبیعی بویژه برای مبتلایان کم‌خونی و ضعف عملکردهای قلبی و مغزی**
- **خوردن زردهٔ تخم مرغ عسلی بویژه برای افراد کم‌خون، مبتلایان حملات رینیت آلرژیک و حساسیت راه‌های هوایی ریه**
- **مصرف ترکیبات آنتی‌اکسیدان، حفاظت‌کنندهٔ ریه، راه‌های هوایی و کاهش‌دهندهٔ حساسیت تنفسی مانند فرآورده‌های جلبک اسپیرولینا پلاتنسیس و کلرلا افیسینالیس.**
- **بوییدن و خوردن پیاز، سرکه و سیر**
- **چرب کردن سر و قفسه سینه با مقداری روغن بنفشه و یا روغن تخم کدو و خوردن کمی روغن تخم کدو**
- **استنشاق روغن تخم کدو و یا روغن بادام شیرین**
- **نوشیدن آب خنک و دوغ**
- **پرهیز از رفت و آمدهای غیر ضروری به خارج از منزل**

اگر احساس می کنید هوای منزل آلوده است اقدامات زیر را انجام دهید :

- **داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کنید و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند و آلودگی هوا را از بین ببرد.**
- **در یک ظرف تا نیمه پر از آب، یک لیوان سرکه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا بجوشد بوی آن خانه را پر کند.**
- **تعدادی پیاز، سیر و نارنج را از وسط نصف کرده و در جاهای مختلف خانه و بخصوص محل خواب بگذارید و بعد از بیست و چهار ساعت با پیاز و سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.**
- **در منزل از حشره کش‌ها و خوشبوهای هوا استفاده نکنید و از استعمال دخانیات بپرهیزید.**

بکوشیم که با رواج فرهنگ درختکاری در پاکی هوای محل سکونت خویش سهمی داشته باشیم.