

نسخه‌های مؤثر برای رفع آلودگی هوا

همان‌طور که شاهد هستید، این روزها با آلودگی هوا روبه‌رو هستیم و بعضی روزها چنان آلودگی شدت دارد، که به وضعیت قرمز منجر می‌شود و عوارض زیادی را گریبان‌گیر فرد بخصوص افراد ضعیف می‌کند. بنابراین آگاهی از این عوارض و راهکارهای رفع آن ضروری است.

۳۳ هزار نفر

بیماران مراجعه‌کننده به اورژانس‌ها ناشی از آلودگی هوا

۱۰ درصد از مرگ‌ها

مرگ‌سالیانه در اصفهان

بیش از ۳۳ هزار نفر

مرگ‌زودرس سالیانه در ایران

بیش از ۷ میلیون نفر

مرگ‌سالیانه در جهان

عوارض آلودگی هوا

سرطان

ناراحتی‌های ریوی

سوزش چشم

عفونت بدن

تنگی نفس

اختلالات قلبی

ناراحتی‌های گوارشی

سرگیجه

تهوع

سردرد

بروز لکه‌های پوستی

انواع بیماری‌های آلرژیک

کسالت و بی‌حوصلگی

اختلال در سیستم عصبی

افراد در معرض خطر

۱ کودکان و سالمندان

۲ خانم‌های باردار

۳ افراد ضعیف و ناتوان

۴ مبتلایان به بیماری‌های تنفسی

۵ مبتلایان به قلبی

راهکارها

۱ خوردن شلغم و بخور آن

۲ خوردن سوپ و شوربا

۳ استفاده از شربت عسل با لیموترش

۴ خوردن میوه‌هایی مثل انار یا سیب

۵ خوردن سبزی‌هایی مثل کلم بروکلی

۶ خوردن انواع فلفل، پیاز و...

۷ نوشیدن شیر با عسل

۸ بخور دادن و مصرف داروهای عطسه‌آور

۹ استفاده از ماسک استاندارد

۱۰ استفاده از گیاهان تصفیه‌کننده هوا

۱۱ استفاده از مایعات به اندازه کافی

۱۲ در خانه ماندن افراد در معرض خطر