Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Smog - kilka zasad jak z nim walczyć

Smog jest zmorą wielu miast w Polsce i na świecie. Ale to te polskie wymieniane są w czołówce najbardziej dotkniętych tym problemem w Europie. Z Krakowem na czele – choć nie tylko, bo uciążliwości smogowe doskwierają praktycznie wszędzie.

Ze wszystkich przebadanych miast w Polsce w zasadzie tylko Słupsk spełnia normy jakości powietrza. Nad resztą kraju wisi zaś, okresami wyjątkowo szkodliwa, chmura rakotwórczych i mutogennych zanieczyszczeń, które nie pozostają bez znaczenia dla naszego zdrowia.

W klasyfikacji smogu wyróżniamy dwa jego rodzaje. Ten pierwszy, kwaśny, typu londyńskiego, zdarza się zimą przy ujemnych temperaturach. Znajdziemy w nim m.in. dwutlenek siarki, dwutlenek węgla i pyły. Drugi – typu Los Angeles, pojawia się nad Polską w okresie od lipca do października. W jego składzie znajdziemy m.in. tlenek węgla, tlenki azotu i pyły przemysłowe.

Smog jest wyjątkowo szkodliwy dla ludzi, zwierząt i całego środowiska. Wystarczy wspomnieć katastrofę z 1952 roku, kiedy smog powstały z gazów pochodzących z domowych i fabrycznych kominów oraz spalin samochodowych doprowadził do śmierci około 4 tys. mieszkańców Londynu, którzy nabawili się przez niego m.in. niewydolności płuc.

Na konsekwencje życia w zanieczyszczonym środowisku najbardziej narażone są dzieci. Naukowcy z Uniwersytetu Montany odkryli, że smog prowadzi u nich do zmian w mózgu. Dzieci mogą mieć problemy z pamięcią krótkotrwałą, a w testach na inteligencję osiągać znacznie niższe wyniki niż ich rówieśnicy oddychający czystym powietrzem.
Dodatkowo u dzieci narażonych na ciągły kontakt ze smogiem obserwuje się zmiany metaboliczne związane z chorobą Alzheimera. To powód, dla którego traktuje się go jako czynnik zwiększonego ryzyka wystąpienia tego schorzenia.

Ponadto smog utrudnia funkcje obronne dróg oddechowych, toruje drogę infekcjom, upośledza wymianę gazową w płucach i wskutek tego – obciąża serce. Co możemy z tym zrobić?

1. Kontroluj jakość powietrza

Wojewódzkie Inspektoraty Ochrony Środowiska publikują na swoich stronach internetowych ostrzeżenia, gdy stężenie zanieczyszczeń w powietrzu bezpośrednio zagraża naszemu zdrowiu. Dodatkowo Główny Inspektorat Środowiska udostępnia bezpłatną aplikację na urządzenia mobilne prezentującą bieżące dane o jakości powietrza pobierane z automatycznych stacji pomiarowych. Znajdziesz ją pod hasłem „Jakość powietrza w Polsce”.

2. Gdy stężenie przekracza normy, unikaj spacerów

Kontrolując jakość powietrza, będziesz świadom tego, kiedy normy zanieczyszczenia zostały przekroczone. To właśnie ten moment, gdy lepiej zostać z dzieckiem w domu, ograniczyć wyjścia do koniecznego minimum, zakupy zorganizować przez internet – a jeśli jest taka możliwość, zrobić sobie wolne od pracy i przedszkola. Pewne kroki w stronę ochrony najmłodszych przed smogiem poczyniono we Wrocławiu, gdzie przedszkolanki monitorują jakość powietrza na bieżąco i jeśli normy zanieczyszczenia są przekroczone, nie wychodzą z dziećmi na podwórko.

3. Nie otwieraj okien

…w domu i w samochodzie (jadąc z dzieckiem w godzinach szczytu, wybieraj mniej ruchliwe trasy, zamknij okna i ustaw wentylację na obieg zamknięty).

4. Dużo pij

Pamiętaj o nawodnieniu organizmu (część zanieczyszczeń przyklei się do wilgotnych ścianek gardła i nie trafi do płuc) i oddychaniu przez nos, nie przez usta. To nasz naturalny filtr powietrza.

5. Zadbaj o dietę

Spożywaj pokarmy bogate w witaminy A, C i E oraz selen, cynk, mangan, miedź, beta-karoten i flawonoidy. To związki, które pomagają organizmowi neutralizować nadmiar wolnych rodników powstających m.in. wskutek oddychania zanieczyszczonym powietrzem. Wolne rodniki przyczyniają się również do rozwoju astmy oskrzelowej i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Najwięcej antyoksydantów znajdziesz w warzywach i owocach – świeżych, sezonowych i niepryskanych szkodliwymi chemikaliami. Korzystne działanie mają również warzywa strączkowe, kasze, kiełki, nasiona, orzechy i ryby.

6. Wyjedź z miasta!

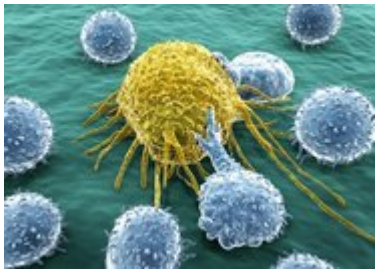
Nawet krótka przerwa od szkodliwego powietrza ma pozytywny wpływ na zdrowie. A już szczególnie taka, podczas której żadne zanieczyszczenie cię nie dosięgnie – na przykład pobyt w podziemnym Uzdrowisku Kopalnia Soli „Wieliczka". Powietrze pod ziemią jest pozbawione wszelkich szkodliwych dla zdrowia pyłów, zanieczyszczeń i alergenów, a dzięki bogactwu mikroelementów i wysokiemu udziałowi chlorku sodu oddziałuje korzystnie na drogi oddechowe, pobudzając je do samooczyszczania. Już krótki pobyt w kopalni soli wystarczy, by odetchnąć z ulgą.

https://laboratoria.net/aktualnosci/28729.html

03-09-2025

Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo

Nowoczesne stanowiska do pracy z chemikaliami.



02-09-2025

Nie tylko ludzie lubią grzyby

Grzybami interesują się nie tylko ludzie, ale także bardzo różne grupy owadów.

02-09-2025

Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole

Nawet taka choroba jak cukrzyca nie zwalnia z lekcji wychowania fizycznego.

02-09-2025

Zmieniając niezdrowe nawyki

Można nawet o połowę zmniejszyć ryzyko rozwoju raka.

02-09-2025

Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu

Wynika z badań przeprowadzonych przez platformę edukacyjną.

02-09-2025

Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym...

W takim samym stopniu i czasie.

02-09-2025

Lek na padaczkę odwrócił objawy autyzmu u myszy

Podali im leki testowane obecnie w terapii epilepsji.

02-09-2025

Produkty na bazie konopi poprawiają jakość snu u osób z bezsennością

Wynika z badania, które publikuje czasopismo „PLOS Mental Health”.

Informacje dnia: Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i

bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie

Partnerzy