



Vežbanje i kvalitet vazduha: 10 najvažnijih

1 Razmotrite svoju lokaciju i pravac

Kada vežbate u gradu, koristite parkove, javne površine i staze koja su najmanje moguće zagađene. Sve veći broj istraživanja pokazuje da ozeljenjeni prostori doprinose našem zdravlju i dobrobiti.

2 Udaljite se dovoljno od puta

Ako napolju vozite bicikl, trčite ili hodate, najbolje je da to ne radite u neposrednoj blizini puteva – naročito onih sa mnogo saobraćaja – ako je moguće. Ispitivanja su pokazala da je nivo zagađenosti vazduha veći na opterećenim putevima, ali da nivo zagađenosti opada ukoliko se udaljavate od saobraćajnice. Na primer, bićete izloženi manjoj zagađenosti vazduha ako ste samo 1-2 m udaljeni od glavnog saobraćajnog toka. Pored toga, razmotrite mogućnost korišćenja paralelnog puta koji je mirniji i bezbedniji.

3 Krećite se oko vozila

Kada vozite bicikl, trčite ili hodate iza automobila, skutera, motocikla, kamiona ili drugih vozila, udišete vrlo visoke koncentracije zagađivača koji mogu biti štetni za vaša pluća. Vodeći računa o bezbednosti, krećite se oko ovih vozila da bi ste smanjili izloženost zagađenju i držite rastojanje.

4 Izbegavajte opterećene ulice sa visokim zgradama

Na ulicama sa visokim građevinama na obe strane, aerzagagađenje se zadržava tako da takve ulice obično imaju loš kvalitet vazduha i treba ih izbegavati za fizičku aktivnost. Semafori treba, isto tako izbegavati, pošto se pri udaljavanju vozila od semafora povećava aerzagagađenje.

6 Proverite vremensku prognozu

Aerzagagađenje je obično najveće kada su dani topli, sunčani dok je vazduh čistiji posle kiše ili kad je vetrovito. Ako imate polensku alergiju, tegobe će biti intenzivnije kada je nivo polena visok pošto polen reaguje sa zagađenjem. Proverite lokalni kvalitet vazduha sa više informacija.

7 Izbegavajte vežbanje u toku najintenzivnijeg saobraćaja (špicevi)

Pokušajte da izbegnete fizičku aktivnost na otvorenom u toku saobraćajnog špica ili u drugo vreme kada se na putevima nalazi mnogo automobila. Izaberite alternativne, mirnije puteve ili neko drugo vreme za aktivnost.

5 Proverite dnevni indeks kvaliteta

Nivo aktuelnog aerzagagađenja zavisi od tipa zagađivača, lokacije i lokalnog vremena. Mnoge vladine agencije poseduju stanice za kontinuirano praćenje i saopštavanje niva različitih aerzagagađivača. Neke daju i prognoze, koje se mogu koristiti pri odlučivanju kada će biti bolje za fizičku aktivnost na otvorenom. Pokušajte da pronađete servise u mestu gde živite. Izveštaji o Evropskom kvalitetu vazduha nalaze se na: <http://atmosphere.copernicus.eu/air-quality-atmospheric-composition>

8 Izaberite zdravu opciju prevoza

Vožnja automobila doprinosi problemu aerzagagađenja. Zašto ne razmisliti o korišćenju javnog prevoza, ili "primeniti aktivnu opciju" i pešačiti ili voziti bicikl? Ove opcije će vam pomoći da ostvarite ciljeve dnevne fizičke aktivnosti, i doprineće čistijem okruženju.

9 Izbegavajte aerzagagađenje u zatvorenom prostoru i pasivno pušenje

Ako vežbate u gimnastičkoj sali, u stanu ili nekom drugom zatvorenom prostoru, možete doći u kontakt sa zagađivačima iz zatvorenog prostora i/ili pasivnim pušenjem, zbog toga treba razmišljati o potencijalnim zagađivačima u ovom okruženju i kako se zaštititi od njih. Usisavanje i primena sredstava za čišćenje i osveživači vazduha mogu da smanje kvalitet vazduha, tako, pokušajte da izbegnete fizičku aktivnost neposredno posle čišćenja.

10 Budite aktivni!

Ne plašite se da budete aktivni i vežbate – stručnjaci za životnu sredinu i zdravlje pluća se slažu da su zdravstveni rizici pri udisanju zagađenog vazduha u toku fizičke aktivnosti manji nego život bez aktivnosti.

Fizička aktivnost je svaki tip pokreta mišića tela pri kojima se troši energija. Ona obuhvata aktivnosti koje izvršavate kao deo dnevne rutine, kao što su rad u bašti, čišćenje ili odlazak u prodavnice. Vežbanje je oblik fizičke aktivnosti koji je planiran, strukturisan, ponovljiv, i ima za cilj da popravi ili održi fizičku sposobnost.

Blaga i teža fizička aktivnost koriste vašem zdravlju i popravljaju kvalitet života. Aktivnost je važna i za zdravlje pluća, kako za opštu populaciju tako i za osobe sa hroničnim plućnim oštećenjima.

▶ **Koliko i koju vrstu aktivnosti da primenim_?**

Postoji stepen vežbanja ili fizičke aktivnosti koji odgovara svakoj osobi, bez obzira da li imate problem sa plućima ili ne. To može biti pešačenje, vožnja bicikla, plivanje, bavljenje timskim sportovima, vežbe jačanja ili svakodnevne aktivnosti kao što su održavanje bašte ili čišćenje toliko dugo da osetite umereni nedostatak vazduha.

Ako niste sigurni o vrsti ili količini aktivnosti koju treba da obavite, savetujte se sa zdravstvenim radnikom.

▶ **Zašto treba da obraćam pažnju na kvalitet vazduha dok vežbam?**

Kada ste fizički aktivni, udišete češće i unosite više vazduha u svoja pluća nego kada niste aktivni. Ako je kvalitet vazduha loš, udahnućete veću količinu štetnih čestica.

Pored toga, dok vežbate, obično dišete na usta a ne kroz nos. Za razliku od nosa, usta nemaju sposobnost da filtriraju neke velike čestice iz vazduha i da ih zaustave da ne uđu u pluća. Zbog toga, disanje kroz usta može da dovede do ulaska veće količine zagađivača u disajne puteve. Za vreme vežbanja, manje udahnute čestice mogu prodrati dublje u pluća.

Što više aerozagađenja udahnete u pluća, to će biti veći negativni efekti na zdravlje.



Aerozagađenje je mešavina čvrstih čestica i gasova. Neki zagađivači, sami ili zajedno, mogu oštetiti pluća. Veoma je važno imati u vidu uticaj vazduha u kome vežbate, pošto pri fizičkoj aktivnosti udišete više vazduha i čestice prodiru dublje u pluća.

▶ **Kako zagađen vazduh utiče na moja pluća?**

Izlaganje aerozagađenju štetno je za svakoga. Ono je može posebno biti štetno osobama sa plućnim problemima, kao što su astma i hronična opstruktivna bolest pluća (HOBP), starijim, deci i bebama.

Ako imate neku plućnu bolest, aerozagađenje može da izazove pogoršanje simptoma, uključujući napade astme, pogoršanja HOBP, teško disanje, zviždanje u grudima, kašalj i iritaciju.

Ispitivanja su pokazala da je redovno izlaganje aerozagađenju povezano sa nastankom nekih plućnih poremećaja među zdravim stanovništvom. Isto tako, aerozagađenje je povezano sa skraćanjem očekivanog života.

▶ **Na koju vrstu aerozagađenja da obratim pažnju kad vežbam ?**

Postoje dva osnovna oblika aerozagađenja: aerozagađenje u zatvorenom i otvorenom prostoru.

Zagađenje u otvorenom prostoru

Zagađenje u otvorenom prostoru uključuje polutante kao što su čvrste čestice materija i gasovi kao ozon, azot dioksid i sumpor dioksid. Oni nastaju u nizu izvora kao što su saobraćaj i industrija.

Ako vežbate napolju, korisno je imati na umu da sledeća mesta mogu biti više zagađena:

- Glavni, visoki gradovi
- Opterećeni putevi i autoputevi
- Industrijske zone



©iStockphoto.com/actual_size

Aerozagađenje u zatvorenom prostoru

Aerozagađenje u zatvorenom prostoru potiče od različitih izvora, uključujući otvorena ložišta za vatru i grejanje, građevinski materijali i nameštaj, sredstva za čišćenje, sistemi za hlađenje, pasivno pušenje i zagađenje koje dolaze s polja.

Ako je u stanu, gimnastičkoj sali, bazenu ili drugim zatvorenim prostorijama za vežbanje loš kvalitet vazduha, vaša pluća mogu biti oštećena aerozagađenjem.

“Kad šetam po Briselu, često stavim maranu preko lica pošto je vazduh zagađen automobilskim gasovima, što ja zaista osetim. Zbog toga sam uznemirena pošto znam da se nalazim u zagađenoj sredini i da to može da mi ošteti pluća i da ne mogu ništa da učinim u vezi sa tim. Fizički, to se ne dešava odmah; na kraju dana osetim težinu u plućima i iritaciju. Pored toga, mnogo kašljem i iskašljavam sluz.

“Ja živim uz misao, “ako ih ne koristiš, izgubićeš ih”. Važno je kretanje i upotreba mišića. Vozim kućni bicikl, pošto ne mogu da vozim bicikl napolju zbog zagađenja od izduvnih automobilskih gasova. Ja plivam, ali samo u otvorenim bazenima, pošto nepodnosim zatvorene bazene zbog hemikalija u vazduhu.”

Caroline Gillssen iz Belgije, boluje od deficit alfa-1-antitripsina.

Još tekstova

- Posetite vebstranicu Evropske fondacije za pluća (ELF) za više informacija o aerozagađenju, fizičkoj aktivnosti i specifičnim stanjima pluća : www.europeanlung.org
- Informativni list ELF, “Vaša pluća i vežbanje”, sadrži više podataka o tome kako vežbanje deluje na pluća, kako aktivnost utiče na disanje i koristi od vežbanja za osobe sa i bez plućnih stanja.
- Informativni listovi ELF, “Zagađenje vazduha na otvorenom prostoru i pluća” i “Zagađenje vazduha u zatvorenom prostoru i pluća”, objašnjavaju detaljnije dva glavna oblika aerozagađenja, njihove uzroke i kako možete zaštititi od njih svoja pluća.
- Pronađite više informacija o kampanji Zdrava pluća za život, uključujući informacije o značaju čistog vazduha i održavanja fizičke aktivnosti: www.healthylungsforslife.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY



Ovaj materijal je pripremljen uz pomoć Prof. Benoit Nemery, Dr. Frtis Franssen, Prof. dr Patrick De Boever i Croline Gilssen.

Evropsku fondaciju za pluća (ELF) formiralo je Evropsko respiratorno udruženje (ERS), sa ciljem da povežu bolesnike i javnost sa respiratornim profesionalcima da deluju pozitivno na zdravlje pluća. ELF je posvećen zdravlju pluća u Evropi i povezuje vodeće evropske zdravstvene stručnjake da obezbede informacije za bolesnike i podignu svest javnosti o respiratornim oboljenjima.

Fondacija za pluća Holandije (Longfonds) bori se za zdrava pluća i protiv izlečivih bolesti pluća. U Holandiji preko milion osoba boluje od plućnih bolesti, uključujući astmu i HOBP. Longfonds stoji za njih zato što su pluća pitanje života ili smrti.