

# Η κλιματική αλλαγή και οι πνεύμονές σας

Η κλιματική αλλαγή είναι η μακροπρόθεσμη αλλαγή της θερμοκρασίας και των καιρικών συστημάτων του πλανήτη. Έχει επιταχυνθεί λόγω της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Καίμε ορυκτά καύσιμα, όπως άνθρακα, φυσικό αέριο και πετρέλαιο, τα οποία παράγουν διοξείδιο του άνθρακα και άλλους ρύπους ή αέρια θερμοκηπίου.

Αυτά συσσωρεύονται στην ατμόσφαιρά μας και προκαλούν υπερθέρμανση του πλανήτη, που μπορεί να επηρεάσει τους πνεύμονές σας.

Με την κλιματική αλλαγή μπορεί:

- να αυξηθεί ο κίνδυνος εκδήλωσης πνευμονοπάθειας ή
- να επιδεινωθούν προϋπάρχουσες παθήσεις

## Υπερβολική ζέστη

Η υπερβολική ζέστη μπορεί να επιδεινώσει και να αυξήσει τη συχνότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων πνευμονοπάθειας. Οι υψηλές θερμοκρασίες αυξάνουν τον κίνδυνο ανομβρίας. Αυτό υποβαθμίζει την ποιότητα του αέρα, καθώς το χώμα και η σκόνη του εδάφους ανυψώνονται στον αέρα που αναπνέουμε. Οι αγροτοδοασικές πυρκαγιές γίνονται πιο συχνές και ο καπνός μολύνει τον αέρα που αναπνέουμε.

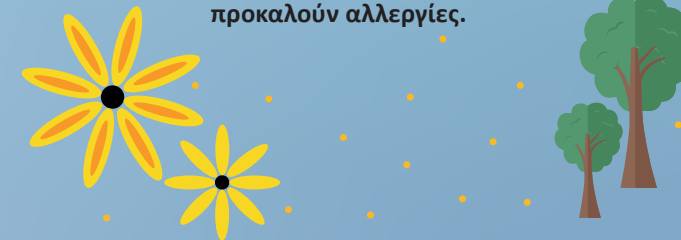
## Ατμοσφαιρική ρύπανση

Η ατμοσφαιρική ρύπανση και η κλιματική αλλαγή συνδέονται στενά. Η ατμοσφαιρική ρύπανση συμβάλλει στην κλιματική αλλαγή και η κλιματική αλλαγή αυξάνει τους κινδύνους ατμοσφαιρικής ρύπανσης.



## Γύρη φυτών

Οι υψηλότερες θερμοκρασίες και τα υψηλότερα επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα οδηγούν στην παραγωγή περισσότερης γύρης από τα φυτά για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα σε περισσότερες περιοχές. Η γύρη είναι επίσης πλουσιότερη στα χημικά που προκαλούν αλλεργίες.



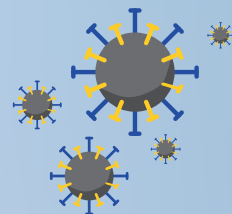
## Πλημμύρες

Οι πλημμύρες μπορεί να οδηγήσουν σε υγρασία, που αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης μούχλας. Η μούχλα πυροδοτεί αλλεργίες, προκαλεί λοιμώξεις του πνεύμονα και μπορεί να επιδεινώσει τυχόν πνευμονοπάθειες, όπως άσθμα και ιγμορίτιδα.



## Μολυσματικές ασθένειες

Η κλιματική αλλαγή μπορεί να επηρεάσει την ευκολία με την οποία μεταδίδονται, αναπαράγονται και επιβιώνουν τα μικρόβια που προκαλούν ασθένειες. Πιθανόν να παρατηρήσουμε περισσότερους νέους ιούς να μεταδίδονται στους ανθρώπους και να ενέχουν περισσότερους κινδύνους επιδημιών και πανδημιών λόγω της κλιματικής αλλαγής.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

# Τι μπορείτε να κάνετε;

Η κλιματική αλλαγή αποτελεί μεγάλο πρόβλημα και ορισμένες φορές φαίνεται να μην υπάρχει λύση σε αυτό. Αυτές είναι μερικές από τις δράσεις που μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας και τον πλανήτη.

## Εκστρατεία για χώρους με πράσινο!

Οι αστικοί χώροι με πράσινο μπορούν να βελτιώσουν τόσο τη φυσική όσο και τη ψυχική σας ευεξία, συμβάλλουν στην απομάκρυνση του άνθρακα από την ατμόσφαιρα και προσφέρουν οφέλη δροσιάς! Οργανώστε εκστρατείες στις τοπικές σας αρχές για να βελτιώσετε την πρόσβαση σε χώρους με πράσινο στην περιοχή σας.

## #TakeTheActiveOption (Επιλέξτε τη δράση)

Με το περπάτημα, το ποδήλατο ή το τρέξιμο αντί της χρήσης του αυτοκινήτου, μειώνετε τη συμβολή σας στη ρύπανση και συμβάλετε στην ενδυνάμωση και τη βελτίωση της υγείας των πνευμόνων σας!

## Τρώτε πράσινα

Ακολουθείτε υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Περισσότερα φρούτα, λαχανικά και όσπρια, λιγότερο κρέας και λιγότερα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα μπορούν να μας βοηθήσουν να περιορίσουμε την επίδραση που έχουμε στον πλανήτη και, επίσης, να μας διατηρήσουν υγιείς!

## Γίνετε «πράσινος» ασθενής!

- Η υγεία σας πρέπει να είναι πάντα σε προτεραιότητα. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να περιορίσετε την επίδραση που μπορεί να έχετε.
- Παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τη συνταγογράφηση - μια καλά ελεγχόμενη πάθηση μπορεί να περιορίσει την ανάγκη για επιπλέον φάρμακα
- Ανακαλύψτε πού μπορείτε να ανακυκλώνετε τα χρησιμοποιημένα εισπνεόμενα ή τα κενά κουτιά χαπιών
- Εκστρατεία για πιο «πράσινη» παραγωγή φαρμάκων

## #BeSmokeFree (Απελευθερωθείτε από το κάπνισμα)

Όλοι γνωρίζουμε ότι το κάπνισμα βλάπτει την υγεία μας, αλλά αποτελεί επίσης έναν τεράστιο συντελεστή στην κλιματική αλλαγή και στη ρύπανση από πλαστικά.

Το παρόν έγγραφο συντάχθηκε με σκοπό την επιμόρφωση του κοινού σχετικά με τη διατήρηση υγιών πνευμόνων εν όψει της κλιματικής αλλαγής και τους τρόπους αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής, καθώς και για να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας στην επεξήγηση των οφελών που επιφέρουν οι υγιείς πνεύμονες. Συντάχθηκε από το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα [European Lung Foundation (ELF)] στα πλαίσια της εκστρατείας Healthy Lungs for Life (Υγιείς πνεύμονες εφ' όρου ζωής), με την υποστήριξη της Δρ. Ana Maria Vicedo, της καθ. Barbara Hoffmann, της καθ. Zorona Jovanovic Andersen και του Kjeld Hansen.



## HEALTHY LUNGS FOR LIFE

