

Изменение климата и ваши легкие

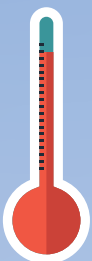
Изменение климата — это долгосрочное изменение температуры и погодных систем планеты. Поведение человека его ускорило. Мы сжигаем ископаемые виды топлива, такие как уголь, газ и нефть, в процессе чего в воздух выделяется углекислый газ и другие загрязняющие вещества или парниковые газы. Они накапливаются в нашей атмосфере и вызывают глобальное потепление, которое может повлиять на ваши легкие.

Изменение климата может:

- увеличить риск развития легочных заболеваний или
- усугубить уже имеющиеся заболевания.

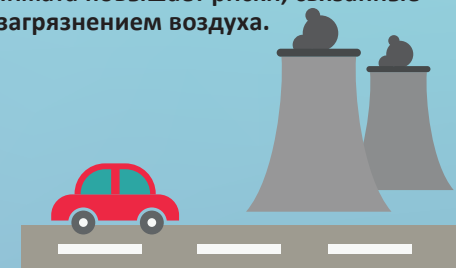
Экстремальная жара

Из-за экстремальной жары легочные заболевания могут возникать чаще и иметь более выраженные симптомы. Высокие температуры повышают риск засухи. Это ухудшает качество воздуха, так как грязь и пыль с земли поднимаются в воздух, которым мы дышим. Чаще возникают лесные пожары, и дым от них загрязняет воздух, которым мы дышим.



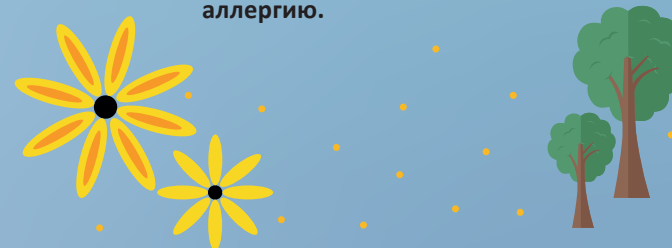
Загрязнение воздуха

Загрязнение воздуха и изменение климата тесно связаны между собой. Загрязнение воздуха способствует изменению климата, а изменение климата повышает риски, связанные с загрязнением воздуха.



Пыльца растений

Повышение температуры и увеличение количества углекислого газа означает, что растения производят больше пыльцы в течение более длительного времени в большем количестве мест. При этом пыльца содержит больше химических веществ, вызывающих аллергию.



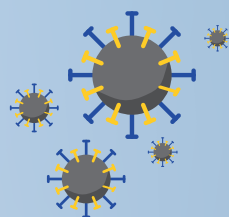
Избыточные осадки

Избыточные осадки могут привести к сырости, что повышает риск появления плесени. Плесень провоцирует аллергию, вызывает легочные инфекции и может ухудшить состояние легких, вызвав, например, астму и ринит.



Инфекционные заболевания

Изменение климата может повлиять на распространение, размножение и выживаемость микробов, вызывающих заболевания. Скорее всего, из-за изменения климата мы получим больше новых вирусов, распространяющихся среди людей, и рост риска эпидемий и пандемий.



Что вы можете сделать?

Изменение климата — это большая проблема, и иногда кажется, что ничего нельзя сделать. Ниже приведены некоторые действия, которые вы можете предпринять, чтобы позаботиться о себе и о планете.

Выступайте за зеленые насаждения!

Городские зеленые насаждения могут улучшить как физическое, так и психическое самочувствие. Они помогают удалять углерод из атмосферы и создают прохладу! Обращайтесь к местным властям с просьбой улучшить доступ к зеленым насаждениям в вашем районе.

#ВыбирайтеДвижение

Если вы будете ходить пешком, ездить на велосипеде или бегать вместо того, чтобы ездить на машине, вы сократите свое участие в загрязнении окружающей среды и сделаете свои легкие сильнее и здоровее!

Ешьте экологично

Ешьте здоровую, сбалансированную пищу. Больше фруктов, овощей и бобовых, меньше мяса и сильно обработанных продуктов — все это поможет нам ограничить воздействие на планету и сохранить здоровье!

Будьте «зеленым» пациентом!

- Ваше здоровье всегда должно быть на первом месте. Но есть способы ограничить возможное негативное воздействие.
- Принимайте лекарства по назначению — хорошо контролируемое состояние может ограничить потребность в дополнительных лекарствах
- Узнайте, где можно сдать на переработку использованные ингаляторы или пустые упаковки от таблеток
- Поддерживайте более экологичное производство лекарств

#НеКурите

Мы все знаем, что курение вредит здоровью, но оно также вносит большой вклад в изменение климата и загрязнение пластиком.

Этот документ создан с целью рассказать о поддержании здоровья легких в условиях изменения климата, способах борьбы с изменением климата и должен помочь медицинским работникам объяснить преимущества здоровых легких. Он разработан Европейским фондом здоровья легких (ELF) в рамках кампании «Здоровые легкие на всю жизнь» при поддержке доктора Анны Марии Виседо, профессора Барбары Хоффманн, профессора Зороны Йованович Андерсен и Кьельда Хансена.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

