

Jakość powietrza i zdrowe płuca – ryzyka

Jak poważne są zagrożenia związane z zanieczyszczeniem powietrza?

Zanieczyszczone powietrze zabiera średnio **jeden dzień z życia** przeciętnego Europejczyka

Źródło: WHO

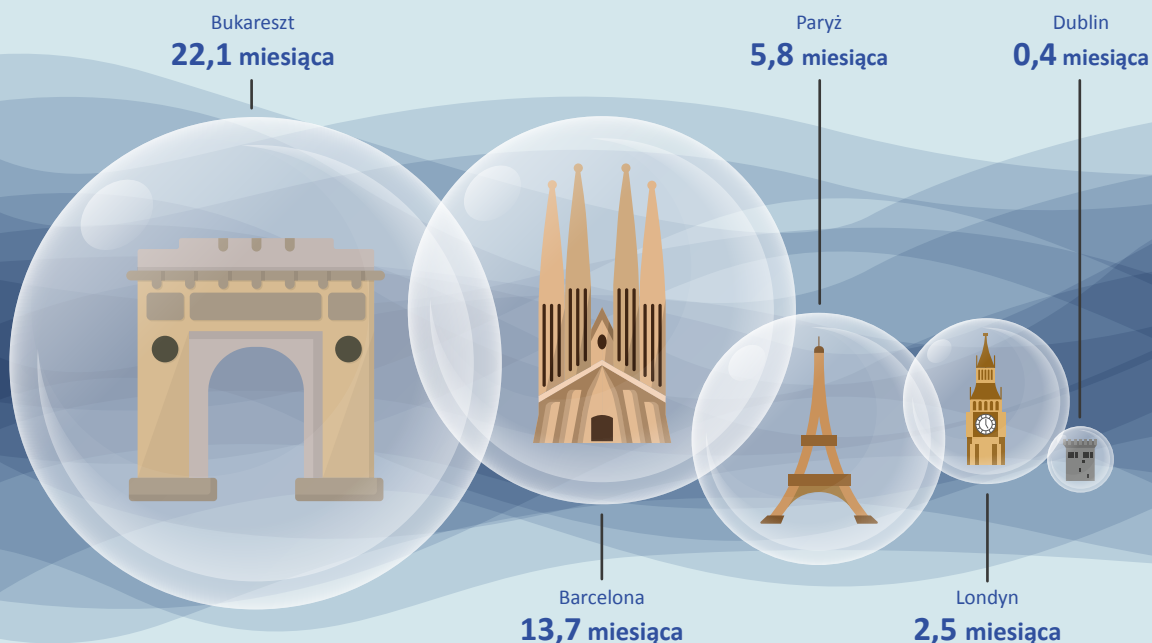


Obecnie zanieczyszczenie powietrza jest przyczyną niemal **500 000** przedwczesnych zgonów w całej Europie każdego roku

Źródło: Europejska Agencja Środowiska

Czy oddychanie czystym powietrzem jest ważne?

Udałoby się uratować dodatkowe życie na jedną osobę, gdyby europejskie miasta zastosowałyby się do wytycznych dotyczących zdrowia*



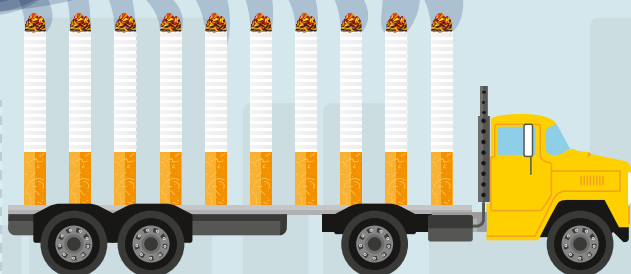
Gdyby udało się zredukować poziom zanieczyszczenia powietrza w europejskich miastach do poziomów* wskazanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), ludzie żyliby dłużej – **w niektórych przypadkach nawet o niemal 2 lata**

*Drobne cząsteczki (PM2.5) na poziomie 10 µg/m³, dodatkowe życie jednej osoby powyżej 30 roku życia. Źródło: Aphekom 2011, Europejska Agencja Środowiska

Czy zanieczyszczenie powietrza jest tak samo niebezpieczne, jak palenie papierosów?

Zanieczyszczenie powietrza może być tak niebezpieczne, jak bierne palenie

Mieszkanie wzdłuż ruchliwej drogi niesie ze sobą takie same ryzyko, jak bierne palenie **10 papierosów dziennie**



Jednak aktywne palenie papierosów jest bardziej niebezpieczne

Współczynnik ryzyka	Zanieczyszczenie powietrza	Palenie papierosów
Utrata życia	Niemal 1 rok na typowego Europejczyka	10 lat na aktywnego palacza

Jaki wpływ ma zanieczyszczenie powietrza na dzieci?



Niemowlęta

Wystawienie na działanie zanieczyszczonego powietrza w trakcie ciąży może być przyczyną niskiej masy ciała po urodzeniu lub przedwczesnych narodzin

Źródła: Gauderman i inni 2004, Gehring 2013, Pedersen i inni 2013, Shah i inni 2011



Dzieci

Dzieci dorastające w zanieczyszczonych obszarach częściej cierpią z powodu kaszlu, świszczącego oddechu lub astmy



Nastolatki

Dzieci dorastające w zanieczyszczonych obszarach częściej cierpią na niską wydolność płuc jako nastolatki

Jaki wpływ ma powietrze niskiej jakości na osoby z chorobami płuc?

Zanieczyszczenie powietrza jest najbardziej niebezpieczne dla osób z chorobami płuc, takimi jak astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), osób starszych i niemowląt

Krótkoterminowe wysokie poziomy zanieczyszczenia powietrza mogą:

Pacjenci narażeni na ryzyko powinni:

Pogłębić objawy takie jak kaszel, świszczący oddech i duszności

Zwiększyć liczbę wizyt w szpitalu z powodu chorób płuc*

Zwiększyć ryzyko śmierci z powodu chorób płuc

Sprawdzać lokalną jakość powietrza w Internecie lub zapisać się do usługi powiadamiania o poziomie zanieczyszczenia

Unikać ćwiczenia na zewnątrz, gdy poziom zanieczyszczenia jest wysoki

Wrócić i udać się do lekarza, jeśli objawy się utrzymują lub ulegają pogorszeniu

*Szacowany 1% wzrost za każdy wzrost poziomu cząstek o 10 µg/m³ (PM10). Źródło: Atkinson i inni 2001, Peacock i inni 2011

Czy należy dalej ćwiczyć na zewnątrz, mimo obaw o jakość powietrza?

TAK!



Sposoby ograniczania narażenia na zanieczyszczone powietrze:



Wybieraj boczne drogi



Ćwicz na terenach zielonych



Unikaj ćwiczenia w godzinach szczytu lub gdy poziom zanieczyszczenia jest wysoki

Korzyści płynące z ćwiczeń przeważają nad zagrożeniami powodowanymi przez zanieczyszczenie powietrza

Źródło: Hartog 2010



Dowiedz się więcej na stronie: www.healthylungsforlife.org

Ten dokument został sporządzony, aby wspomagać pracowników służby zdrowia w wyjaśnianiu pacjentom zagrożeń związanych z niską jakością powietrza. Został przygotowany przez Komitet ds. środowiska i zdrowia Europejskiego Towarzystwa Oddechowego (ang. European Respiratory Society, ERS) i fundację European Lung Foundation (ELF) w ramach kampanii Healthy Lungs for Life. Ten materiał został sporządzony we współpracy z profesorem Bertem Brunekreefem i profesorem Jonathanem Griggem.