Качество воздуха и здоровье легких — риски

HEALTHY LUNGS FOR LIFE
ERS ELF

Насколько серьезны риски, связанные с загрязнением воздуха?

Воздействие загрязненного воздуха **сокращает** жизнь среднестатистического европейца **почти на год**

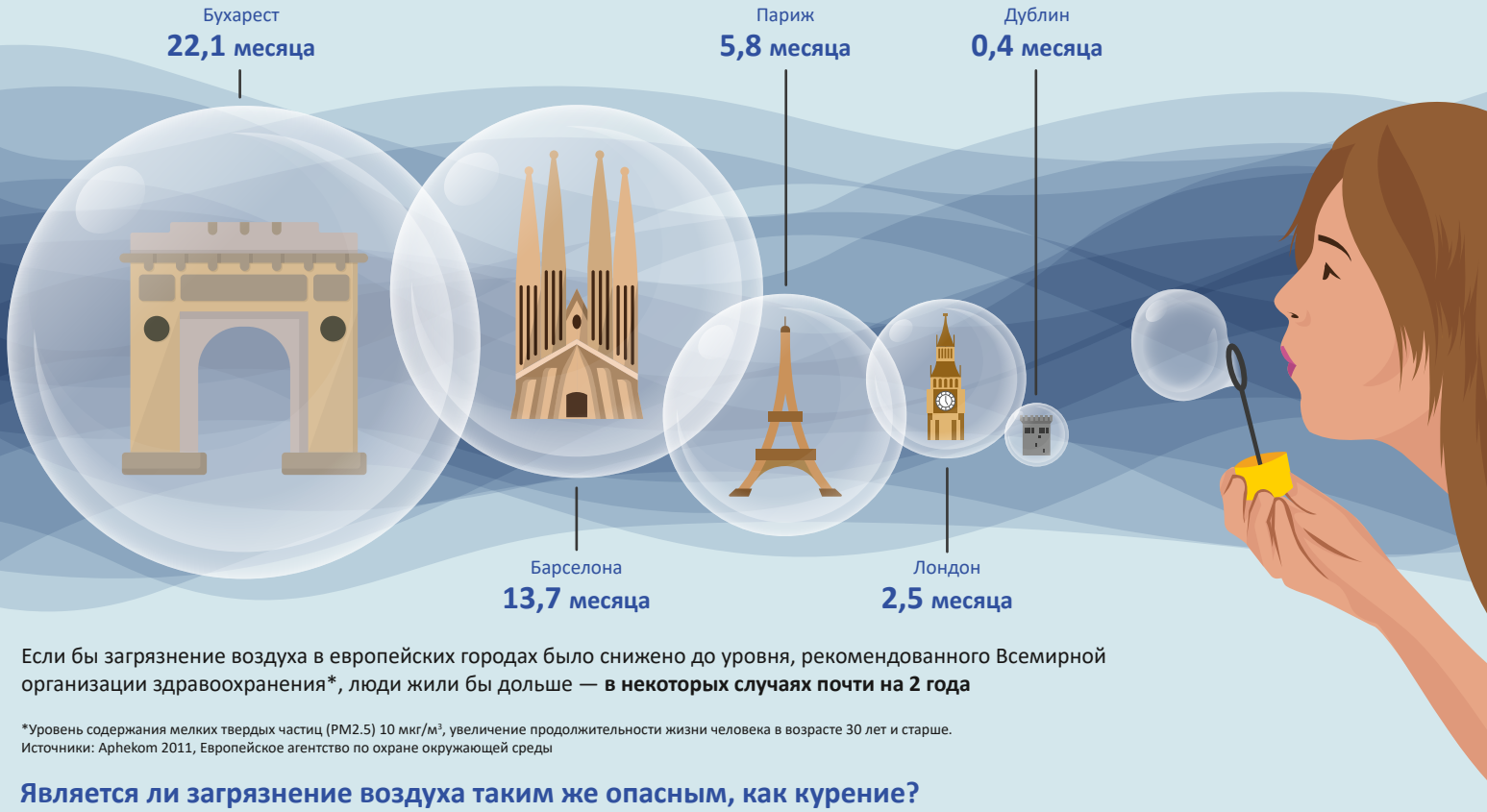
Источник: ВОЗ

Загрязнение воздуха в настоящее время является причиной почти 500 000 преждевременных смертей в Европе каждый год

Источник: Европейское агентство по охране окружающей среды

Важно ли дышать чистым воздухом?

Увеличение продолжительности жизни человека, если бы загрязнение воздуха в европейских городах соответствовало санитарным нормам*



Если бы загрязнение воздуха в европейских городах было снижено до уровня, рекомендованного Всемирной организации здравоохранения*, люди жили бы дольше — **в некоторых случаях почти на 2 года**

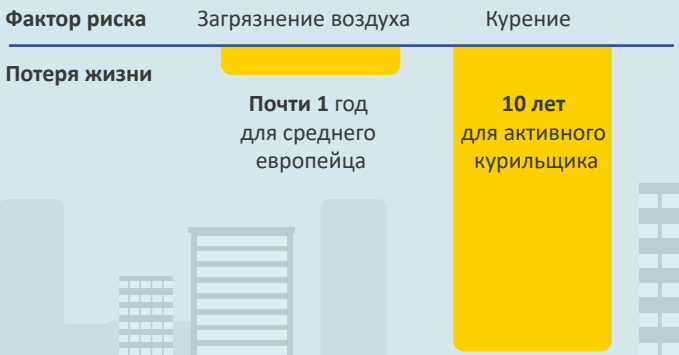
*Уровень содержания мелких твердых частиц (PM2.5) 10 мкг/м³, увеличение продолжительности жизни человека в возрасте 30 лет и старше.
Источники: Aphekom 2011, Европейское агентство по охране окружающей среды

Является ли загрязнение воздуха таким же опасным, как курение?

Загрязнение воздуха может быть не менее опасным, чем пассивное курение

Жизнь рядом с оживленной дорогой наносит примерно такой же вред, как пассивное курение **10 сигарет в день**

Но активное курение гораздо опаснее



Источники: Европейская белая книга легких, Ван дер Зее и др. 2016, ВОЗ

Как загрязнение воздуха влияет на детей?

Младенцы

Воздействие загрязненного воздуха во время беременности может привести к низкой массе тела новорожденного и преждевременным родам

Дети

Дети, живущие в загрязненных районах, чаще страдают от кашля, хрипов и астмы

Подростки

Дети, растущие в загрязненных районах, более склонны к ухудшению функции легких в подростковом возрасте

Источники: Гаудерман и др. 2004, Геринг 2013, Педерсен и др. 2013, Шах и др. 2011

Как плохое качество воздуха влияет на людей с заболеваниями легких?

Люди с заболеваниями легких, такими как астма или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), пожилые люди и младенцы наиболее подвержены риску из-за загрязнения воздуха

Кратковременные повышения уровня загрязнения воздуха могут:

- Усилить такие симптомы, как кашель, хрипы и одышка
- Увеличить количество обращений в больницу с легочными заболеваниями*
- Повысить риск смерти от заболеваний легких

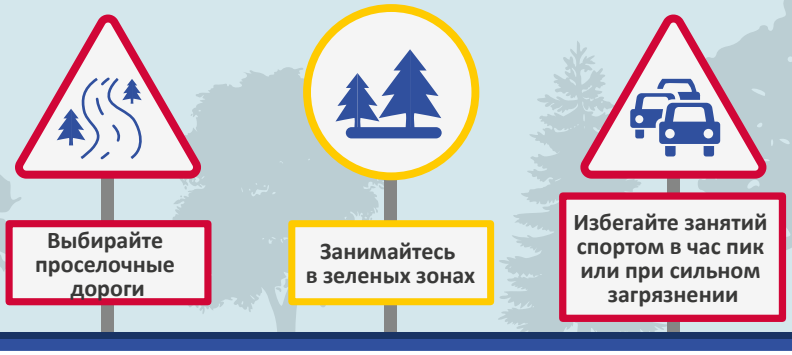
Пациенты группы риска должны:

- Проверять качество воздуха через Интернет или подписаться на службу оповещения о загрязнении
- Не заниматься спортом на открытом воздухе при сильном загрязнении
- Вернуться и обратиться к врачу, если симптомы сохранились или ухудшились

*Увеличение примерно на 1 % при повышении уровня содержания мелких твердых частиц (PM10) на каждые 10 мкг/м³. Источники: Аткинсон и др. 2001, Пикок и др. 2011

Стоит ли продолжать заниматься спортом на улице, если вас беспокоит качество воздуха?

Как уменьшить воздействие загрязнения воздуха:



Польза от занятий спортом перевешивает риски от загрязнения воздуха

Источник: Хартог 2010

HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Узнайте больше на сайте: www.healthylungsforlife.org

Этот документ создан с целью помочь медицинским работникам объяснить пациентам риски, связанные с плохим качеством воздуха. Он разработан Комитетом по окружающей среде и здоровью Европейского респираторного общества (ERS) и Европейским пульмонологическим фондом (ELF) в рамках кампании «Здоровые легкие на всю жизнь». Материал составлен при участии профессора Берта Брунекрефа и профессора Джонатана Григга.