

Πόσο σοβαροί είναι οι κίνδυνοι που ενέχει η ατμοσφαιρική ρύπανση;

Η έκθεση σε ατμοσφαιρική ρύπανση **μειώνει σχεδόν κατά έναν χρόνο** τη ζωή του μέσου Ευρωπαίου

Πηγή: ΠΟΥ

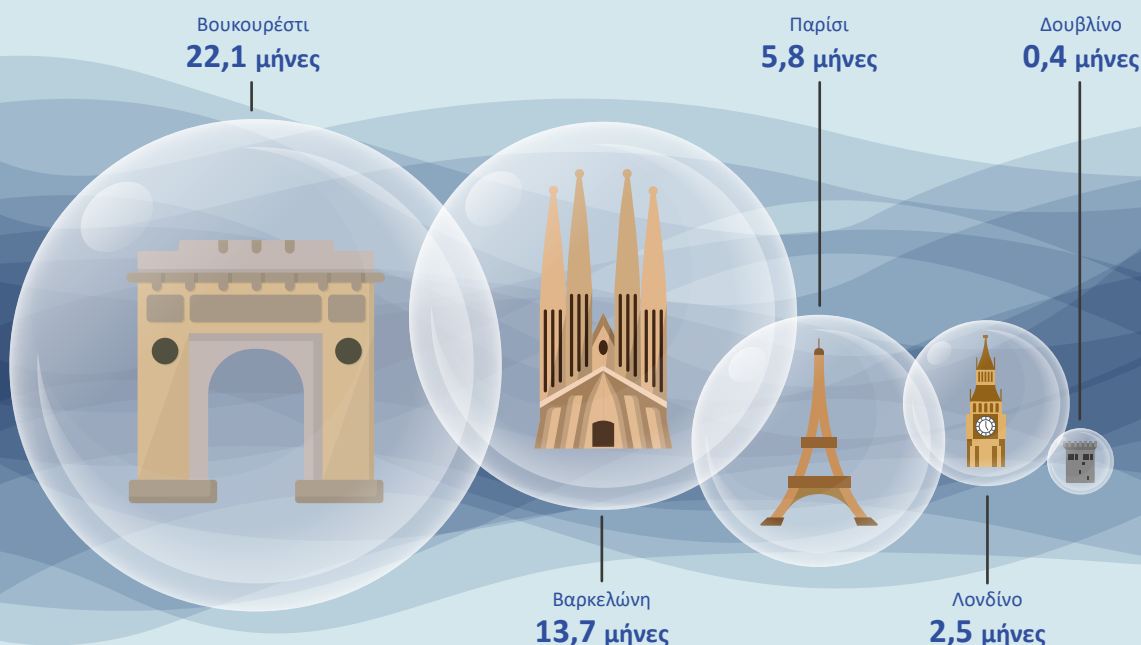


Η ατμοσφαιρική ρύπανση προκαλεί επί του παρόντος σχεδόν **500.000** πρόωρους θανάτους κάθε χρόνο στην Ευρώπη

Πηγή: Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος

Είναι σημαντικό να αναπνέουμε καθαρό αέρα;

Εάν η ατμοσφαιρική ρύπανση στις ευρωπαϊκές πόλεις συμμορφωνόταν με τις κατευθυντήριες οδηγίες υγείας*, θα αυξανόταν η διάρκεια ζωής ανά άτομο



Εάν η ατμοσφαιρική ρύπανση στις ευρωπαϊκές πόλεις μειωνόταν στα επίπεδα που ορίζονται στις κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ποιότητα του ατμοσφαιρικού αέρα*, οι άνθρωποι θα ζούσαν περισσότερο – σε **ορισμένες περιπτώσεις κατά σχεδόν 2 χρόνια**

*Επίπεδα λεπτών σωματιδίων (PM2.5) 10 µg/m³, επιπλέον ζωής ανά άτομο ηλικίας 30 ετών και άνω. Πηγή: Arhekom 2011, Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος

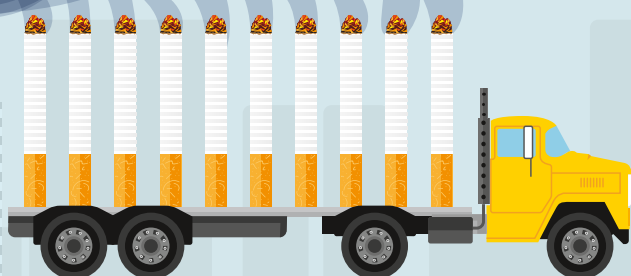
Είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση το ίδιο επικίνδυνη με το κάπνισμα;

Η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να είναι το ίδιο επικίνδυνη με το παθητικό κάπνισμα

Αλλά το ενεργό κάπνισμα είναι πολύ πιο επικίνδυνο

Παράγοντας κινδύνου	Ατμοσφαιρική ρύπανση	Κάπνισμα
Απώλεια ζωής	Σχεδόν 1 χρόνο ανά μέσο Ευρωπαίο	10 χρόνια ανά ενεργό καπνιστή

Το να ζει κανείς σε πολυσύχναστο δρόμο ενέχει περίπου τον ίδιο κίνδυνο με το παθητικό κάπνισμα **10 τσιγάρων την ημέρα**



Ποιες είναι οι επιπτώσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στα παιδιά;



Μωρά

Η έκθεση σε ατμοσφαιρική ρύπανση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται με χαμηλό βάρος γέννησης και πρόωρο τοκετό



Παιδιά

Τα παιδιά που ζουν σε μολυσμένες περιοχές είναι πιο πιθανό να πάσχουν από βήχα, συριγμούς και άσθμα



Έφηβοι

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε μολυσμένες περιοχές είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν μειωμένη πνευμονική λειτουργία ως έφηβοι

Πηγές: Gauderman et al 2004, Gehring 2013, Pedersen et al 2013, Shah et al 2011

Ποιο είναι το αντίκτυπο της κακής ποιότητας ατμοσφαιρικού αέρα σε άτομα με πνευμονοπάθειες;

Τα άτομα με πνευμονοπάθειες, όπως άσθμα ή χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), οι ηλικιωμένοι και τα βρέφη διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από την ατμοσφαιρική ρύπανση

Τα βραχυπρόθεσμα υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης μπορούν να:

Επιδεινώσουν συμπτώματα όπως βήχας, συριγμός και δύσπνοια

Αυξήσουν τον αριθμό επισκέψεων σε νοσοκομεία για πνευμονοπάθειες*

Αυξήσουν τον κίνδυνο θανάτου από πνευμονοπάθειες

Ελέγχουν την τοπική ποιότητα αέρα στο διαδίκτυο ή να εγγραφούν σε μια υπηρεσία ενημέρωσης για τη ρύπανση

Αποφεύγουν την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους όταν τα επίπεδα ρύπανσης είναι υψηλά

Επισκεφθούν τον γιατρό τους εάν τα συμπτώματα εμμένουν ή επιδεινώνονται

Για τους ασθενείς που διατρέχουν κίνδυνο, πρέπει να:

**Εκτιμώμενη αύξηση 1% για κάθε αύξηση 10 µg/m³ στα επίπεδα σωματιδίων (PM10). Πηγές: Atkinson et al 2001, Peacock et al 2011

Θα πρέπει τα άτομα αυτά να συνεχίσουν να ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους εάν ανησυχούν για την ποιότητα του ατμοσφαιρικού αέρα;

ΝΑΙ!



Τρόποι με τους οποίους μπορούν τα άτομα να μειώσουν την έκθεσή τους στην ατμοσφαιρική ρύπανση:



Επιλέγτε παράπλευρους δρόμους



Ασκηθείτε σε χώρους με πράσινο



Αποφεύγετε την άσκηση κατά τις ώρες αιχμής ή όταν τα επίπεδα ρύπανσης είναι υψηλά

Τα οφέλη της άσκησης υπερτερούν έναντι των κινδύνων που ενέχει η ατμοσφαιρική ρύπανση

Πηγή: Hartog 2010



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Μάθετε περισσότερα στον ιστότοπο:
www.healthylungsforlife.org

Το παρόν έγγραφο συντάχθηκε με σκοπό να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να εξηγήσουν τους κινδύνους που ενέχει η κακή ποιότητα του ατμοσφαιρικού αέρα για τους ασθενείς τους. Συντάχθηκε από την Επιτροπή Περιβάλλοντος και Υγείας της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας [European Respiratory Society (ERS)] και το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα [European Lung Foundation (ELF)] στα πλαίσια της εκστρατείας Healthy Lungs for Life (Υγιείς Πνεύμονες εφ' όρου ζωής). Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια του καθηγητή Bert Brunekreef και του καθηγητή Jonathan Grigg.