

Cât de grave sunt riscurile poluării aerului?

Expunerea la poluarea aerului scade **cu aproape un an** durata de viață a unui cetățean european obișnuit

Sursa: OMS

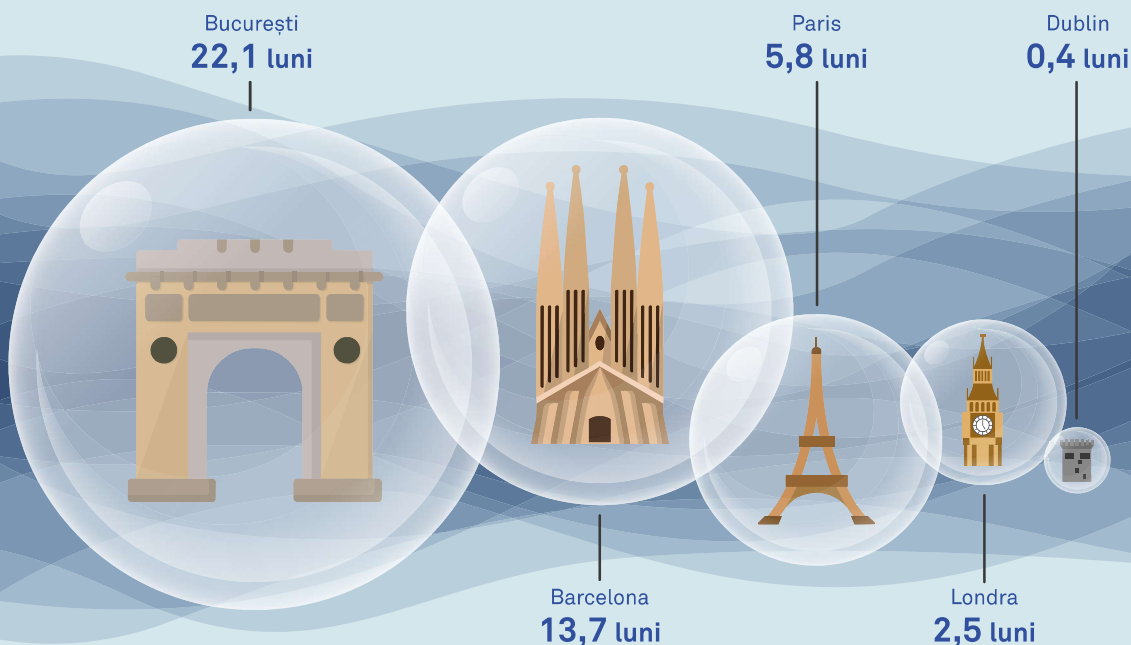


În prezent, poluarea aerului cauzează aproape **500.000** de decese premature în Europa, în fiecare an

Sursa: Agenția Europeană de Mediu

Este important să respirăm aer curat?

Durată de viață suplimentară câștigată per persoană dacă poluarea atmosferică din orașele europene ar respecta recomandările de sănătate*



Dacă poluarea atmosferică din orașele europene ar fi redusă la nivelurile de calitate a aerului recomandate* de Organizația Mondială a Sănătății, oamenii ar trăi mai mult – **în unele cazuri chiar cu aproape 2 ani**

*Niveluri de particule fine (PM2,5) de 10 µg/m³, durată de viață suplimentară per persoană cu vârsta minimă de 30 de ani, Surse: Aphekom 2011, Agenția Europeană de Mediu

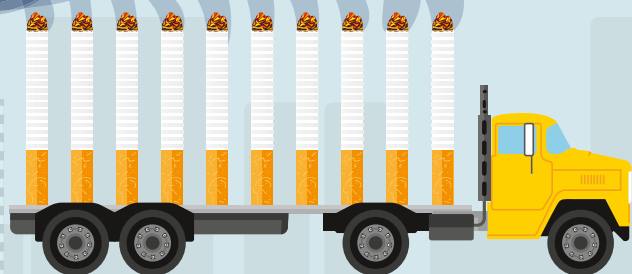
Este poluarea aerului la fel de periculoasă ca fumatul?

Poluarea aerului poate fi la fel de periculoasă ca fumatul pasiv

Dar fumatul activ este mult mai periculos

Factor de risc	Poluarea aerului	Fumatul
Ani de viață pierduți	Aproape 1 an pentru cetățenii europeni obișnuiți	10 ani per fumător activ

Cei care locuiesc pe străzi aglomerate se expun aceluiași risc ca fumatul pasiv a 10 țigări pe zi



Ce efecte are poluarea aerului asupra copiilor?



Bebeluși

Expunerea la poluarea aerului în timpul sarcinii este asociată cu greutate mică la naștere și naștere prematură



Copii

Copiii care locuiesc în zone poluate au șanse mai mari să sufere de tuse, respirație șuierătoare și astm



Adolescenți

Copiii care cresc în zone poluate au șanse mai mari să dezvolte o funcționare scăzută a plămânilor la adolescență

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

Care este impactul unei calități scăzute a aerului pentru persoanele cu afecțiuni pulmonare?

Persoanele cu afecțiuni pulmonare, precum astmul sau boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC), vârstnicii și sugarii sunt categoriile cele mai expuse riscurilor prezentate de poluarea aerului

Nivelurile ridicate de poluare a aerului pe termen scurt pot:

Agrava simptomele precum tuse, respirație șuierătoare și respirație dificilă

Crește numărul de vizite la spital pentru afecțiuni pulmonare*

Crește riscul de deces din cauza afecțiunilor pulmonare

Pacienții cu risc ar trebui:

Să verifice online calitatea aerului la nivel local sau să se înregistreze la un serviciu de alerte privind poluarea

Să evite activitățile fizice în aer liber atunci când nivelurile de poluare sunt ridicate

Să consulte din nou medicul dacă simptomele persistă sau se înrăutățesc

*O creștere estimată de 1 % pentru fiecare creștere de 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ a nivelurilor de particule (PM10). Surse: Atkinson et al 2001, Peacock et al 2011

Ar trebui oamenii să continue să facă activități fizice dacă sunt îngrijorați de calitatea aerului?

Moduri în care oamenii pot reduce expunerea la poluarea aerului:

DA!



Alegeți drumuri puțin circulat



Faceți activitate fizică în spațiile verzi



Evitați activitățile fizice în timpul orelor de vârf sau atunci când nivelurile de poluare sunt ridicate

Beneficiile activității fizice depășesc riscurile poluării atmosferice

Sursă: Hartog 2010



ERS ELF

Aflați mai multe informații la adresa:
www.healthylungsforlife.org

Acest document a fost creat cu scopul de a ajuta profesioniștii din domeniul sănătății să le explice pacienților riscurile unei calități scăzute a aerului. Acesta a fost elaborat de Societatea Europeană de Boli Respiratorii (European Respiratory Society – ERS) și de Comitetul pentru Sănătate al Fundației Europene pentru Plămâni (ELF – European Lung Foundation), a parte a campaniei Healthy Lungs for Life (Plămâni sănătoși pentru viață). Acest material a fost întocmit cu ajutorul Profesorului Bert Brunekreef și al Profesorului Jonathan Grigg.