

Качество воздуха и здоровье легких — риски

Насколько серьезны риски, связанные с загрязнением воздуха?

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

Источник: ВОЗ

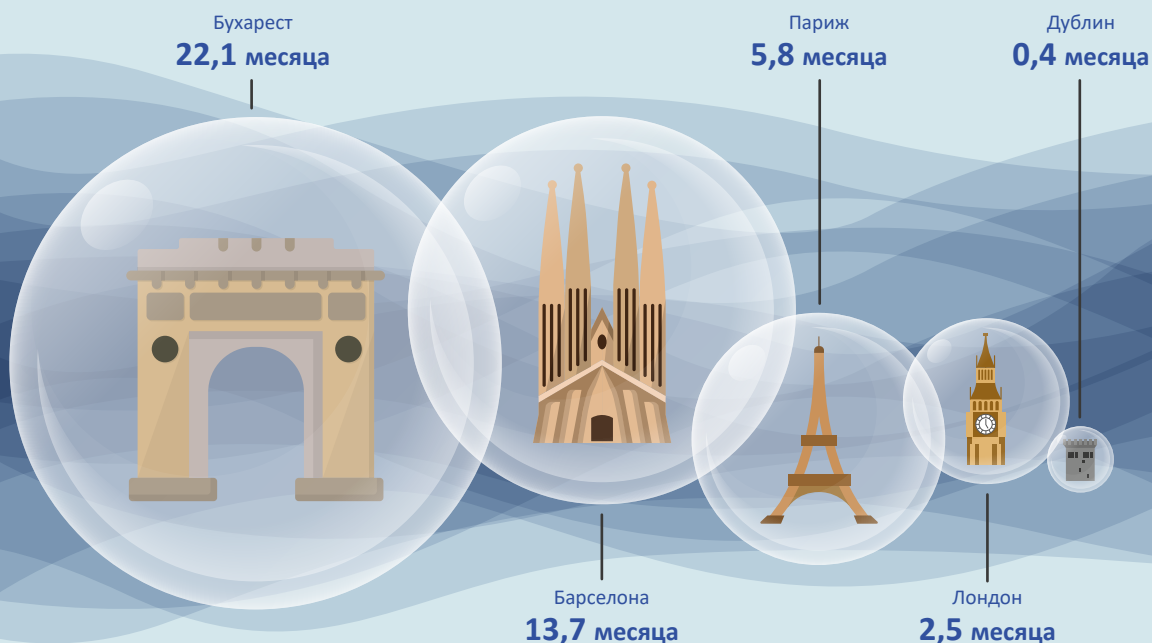


Загрязнение воздуха в настоящее время является причиной почти 500 000 преждевременных смертей в Европе каждый год

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*



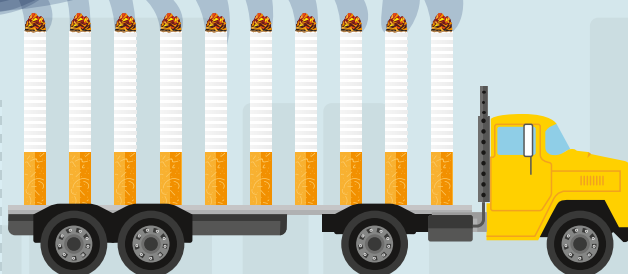
Если бы загрязнение воздуха в европейских городах было снижено до уровня, рекомендованного Всемирной организации здравоохранения*, люди жили бы дольше — **в некоторых случаях почти на 2 года**

*Уровень содержания мелких твердых частиц (PM2.5) 10 мкг/м³, увеличение продолжительности жизни человека в возрасте 30 лет и старше.
Источники: Arhekom 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

Фактор риска	Загрязнение воздуха	Курение
Потеря жизни	Почти 1 год для среднего европейца	10 лет для активного курильщика

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?

ДА!



Как уменьшить воздействие загрязнения воздуха:



Выбирайте проселочные дороги



Занимайтесь в зеленых зонах



Избегайте занятий спортом в час пик или при сильном загрязнении

Для большинства людей польза от физических упражнений перевешивает риски, связанные с загрязнением воздуха. Людям, страдающим заболеваниями легких или проживающим в очень загрязненных районах, всегда следует принимать меры по предотвращению высокого уровня загрязнения и консультироваться с лечащим врачом.



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 Брункрефа и профессора Джонатана Григга.