

هوای منزل سیگاری ها ۱۰ برابر آلوده‌تر از هوای تهران است

فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی گفت: هوای منزل افراد سیگاری تا ۱۰ برابر آلوده‌تر از هوای تهران است.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از فارس حسن‌الله صادقی با اشاره به آلاینده‌هایی که در منزل وجود دارند، گفت: تعدادی از آلاینده‌هایی که به ریه آسیب می‌زنند، مربوط به فضای داخل خانه است و افراد به‌طور مستقیم در ایجاد آن‌ها نقش دارند؛ مثلاً مواد آلاینده ناشی از وسایل گرمایشی خانه، مصرف دخانیات در فضای بسته منزل و همچنین پخت و پز نیز می‌توانند باعث آسیب به ریه ساکنان در منزل شوند.

او ضمن توضیح درباره روش‌هایی برای کاهش این آلاینده‌ها در منزل، گفت: به‌طور کلی دستورالعمل‌های خاصی برای کنترل این آلاینده‌ها ارائه شده است؛ مثلاً باید با ایجاد سیستم تهویه مناسب در فضای منزل و قرار دادن قسمت ورود و خروج هوا، به جریان داشتن هوا در منزل کمک کرد و در هنگام نصب کولر فیلترهایی بر روی آن قرار داد که از ورود آلاینده‌ها جلوگیری کند و هوای پاک را به داخل منزل بفرستد؛ همچنین نصب هود در بالای اجاق خوراکی‌پزی و استفاده مداوم از آن برای تصفیه هوا بسیار کمک‌کننده است.

صادقی گفت: افرادی که در منزل دخانیات مصرف می‌کنند، بدانند که آلاینده‌های موجود در هوای خانه‌ای که در آن دخانیات مصرف می‌شود تا ۱۰ برابر بیشتر از آلودگی هوای تهران است و می‌تواند برای ساکنان منزل آسیب جدی به دنبال داشته باشد.

این فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی، ادامه داد: اما بخشی از آلاینده‌های موجود در منزل منجر به آلرژی می‌شوند و انسان هیچ نقشی در ایجاد آن‌ها ندارد؛ مثلاً می‌توان به رشد کنه مایت در مبلمان اشاره کرد که از شایع‌ترین دلایل ایجاد آلرژی در افراد است، همچنین میزان رطوبت بالا در منزل باعث می‌شود تا قارچ‌های خاصی شروع به رشد و تکثیر کنند که بعدها منجر به بروز آسم و آلرژی در ساکنان می‌شوند.

او با اشاره به روش‌هایی برای کنترل و از بین بردن مایت‌ها، گفت: از آنجایی که تنها حرارت و گرما حشره مایت را از بین می‌برد، توصیه می‌شود برای جلوگیری از رشد و تکثیر آن در فضای داخل منزل، ملحفه‌ها را هر هفته ۸ ساعت در معرض آفتاب قرار دهند یا با استفاده از اتو و آب داغ آن‌ها را شسته و ضدعفونی کنند؛ اما افرادی که از آلرژی‌های سالیانه رنج می‌برند با تهیه ملحفه‌های ضد مایت، شدت ناراحتی و آلرژی خود را کاهش دهند.

او افزود: سطح مبلمان‌های کرکی و پشمی را با فرچه جاروبرقی کاملاً تمیز کرده و همچنین از نگهداشتن حیوانات خانگی در فضای داخلی خانه خودداری کنید.

این متخصص ریه در پایان گفت: رطوبت مطلوب و تأییدشده برای فضای داخلی خانه باید بین ۴۰ تا ۶۰ درصد باشد، مخصوصاً بیماران تنفسی باید دائم در فضای مرطوب نفس بکشند؛ به همین دلیل ایجاد بخار آب در هوا با استفاده از کتری یا با استفاده از دستگاه بخور می‌تواند کمک‌کننده باشد.

به گزارش خبرگزاری فارس؛ سلول‌های مرده پوست، حیوانات خانگی و همچنین حشرات، قارچ‌ها، کپک و... که در محیط زندگی انسان وجود دارند و همگی باعث آلودگی هوای خانه می‌شوند.

رنگ‌ها، شوینده‌ها، حشره‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها، چسب، دستگاه‌های پرینتر و فتوکپی، ماژیک و برخی لوازم منزل و مصالح ساختمانی هم در آلوده کردن هوای داخل منزل نقش زیادی دارند و می‌توانند آثار گوناگونی مثل سوزش و خارش چشم، بینی، گلو تا سر درد و تهوع و بیماری‌های جدی‌تر مثل سرطان و آسیب به سیستم عصبی مرکزی را به همراه داشته باشند.

به گفته کارشناسان، فیلتر کربن اکتیو موجود در دستگاه‌های تصفیه هوا در از بین بردن آلاینده‌های داخل منزل بسیار مؤثر است.