23 Απριλίου 2024

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για την προστασία από την αφρικανική σκόνη

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ).

Σημειώνει ότι η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και με αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη

και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει

συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ

ope.gr