

Dlaczego smog jest tak niebezpieczny dla dzieci?

Smog w powietrzu:

- przyczynia się u dzieci zwłaszcza do rozwoju chorób układu oddechowego, takich jak zapalenie płuc i oskrzeli czy astmy,

- powoduje rozwój alergii, chorób serca, a także zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory

- powoduje częstsze zachorowania z powodu grypy i przeziębienia,

- zwiększa również ryzyko rozwoju infekcji dróg oddechowych w późniejszym życiu.

Najbardziej typowym objawem spowodowanym wdychaniem smogu są u dzieci napady świszczącego oddechu.

Dlaczego smog bardziej zagraża dzieciom niż dorosłym?

Układ oddechowy dzieci nie został jeszcze właściwie ukształtowany. Ich drogi oddechowe są jeszcze wąskie i krótkie, a tym samym podatne na zapalenia i podrażnienia. Nie zdążyły się jeszcze odpowiednio wykształcić również naturalne bariery ochronne, do których zalicza się zwłaszcza nabłonek oraz śluz. Organizmy dzieci w większym stopniu kumulują zanieczyszczenia również ze względu na to, że oddychają one z większą częstotliwością w porównaniu do dorosłych. Ma to związek m.in. z ich dużą ruchliwością. Są także bardziej narażone na negatywny wpływ smogu z powodu tego, że zazwyczaj oddychają przez usta. Znacznie zdrowiej jest to robić przez nos, który filtruje część szkodliwych zanieczyszczeń. Na domiar złego, szkodliwe substancje w największym stopniu kumulują się przy gruncie. Dlatego dzieci, ze względu na niski wzrost, oddychają gorszym powietrzem w porównaniu do dorosłych.

Jak sprawdzić stan powietrza przed spacerem?

Kiedy jakość powietrza pozostawia sporo do życzenia, najrozsądniejszym rozwiązaniem będzie pozostać z dzieckiem w domu. Poziom zanieczyszczeń w swoim miejscu zamieszkania można sprawdzić na stronie Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska, pod adresem www.powietrze.gios.gov.pl. W przypadku przekroczenia dopuszczalnych wartości zanieczyszczeń, na stronie tej pojawi się stosowne ostrzeżenie. Warto także korzystać w tym celu z aplikacji na urządzenia mobilne.

Jak się zabezpieczyć przed smogiem?

Nie zawsze jednak pozostanie z dzieckiem w domu podczas smogu jest możliwe. Wtedy należy zadbać o właściwe zabezpieczenie i stosować się do kilku zasad. Przede wszystkim najlepiej wybierać na spacer miejsca za miastem, położone z dala od ruchliwych ulic oraz osiedli domów jednorodzinnych. Optymalnym wyborem będzie udanie się do lasu czy parku, a także w góry czy nad morze, gdzie kumulowanie się zanieczyszczeń redukuje silnie wiejący wiatr. Jeśli już musimy udać się do miasta, wtedy warto unikać spacerów w godzinach szczytu samochodowego.

Aby ochronić dziecko przed negatywnym wpływem PM 2,5, dobrze jest wyposażyć je w maskę antysmogową. Może być ona bezpiecznie używana jednak jedynie przez maluchów powyżej 4 roku życia ze względu na niewystarczająco rozwinięty układ oddechowy u młodszych dzieci. W pewnym stopniu ochronę przed zanieczyszczeniami zapewni picie napojów przed spacerem, dzięki czemu część składników smogu nie przedostanie się do dolnych dróg oddechowych. Przykleją się one do ścianek gardła. Ponadto warto zadbać o podawanie dziecku witaminy C, A, E oraz selenu – w pożywieniu lub ewentualnie w postaci suplementów diety.

Źródło: https://airly.org/pl/spacer-z-dzieckiem-a-smog-na-dworze/?fbclid=IwAR2qR9jVhpt6eTH8duEm5ZUjcQ3x876G2aKt80Qq5RjfLRsqAm_9CB9PcZg