

Smog – największy wróg przy astmie

Zanieczyszczenie powietrza, potocznie nazywane smogiem, stanowi poważne zagrożenie dla osób chorujących na astmę. Drobne cząstki i szkodliwe gazy zawarte w zanieczyszczonym powietrzu mogą nasilać objawy choroby i wywoływać jej zaostrzenia.

Jak smog wpływa na drogi oddechowe

Smog zawiera między innymi drobne cząstki pyłu zawieszonego (PM2.5 i PM10), tlenki azotu, dwutlenek siarki oraz ozon przyziemny, które po wdychaniu wywołują podrażnienie i stan zapalny błony śluzowej dróg oddechowych. U osób z astmą, których oskrzela są już nadreaktywne, ekspozycja na te substancje może prowadzić do skurczu oskrzeli, nasilenia kaszlu, świszczącego oddechu i duszności, a w skrajnych przypadkach do poważnego zaostrzenia choroby wymagającego pomocy medycznej.

Jak sprawdzać jakość powietrza

Obecnie dostępnych jest wiele aplikacji mobilnych oraz stron internetowych pokazujących aktualny indeks jakości powietrza w danej lokalizacji, uwzględniający poziom pyłów zawieszonych i innych zanieczyszczeń. Osoby z astmą, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy stężenia smogu są zwykle najwyższe, powinny na bieżąco sprawdzać te dane i dostosowywać do nich swoją aktywność na zewnątrz.

Jak ograniczyć narażenie na smog

W dniach o wysokim stężeniu zanieczyszczeń warto ograniczyć czas spędzany na zewnątrz, zwłaszcza intensywny wysiłek fizyczny, a spacer czy aktywność fizyczną przenieść na godziny o niższym stężeniu smogu lub do wewnątrz. Pomocne bywa noszenie odpowiednich masek filtrujących podczas konieczności przebywania na zewnątrz w dniach wysokiego zanieczyszczenia oraz stosowanie oczyszczaczy powietrza w domu. Ważne jest też, aby zawsze mieć przy sobie lek doraźny (rozszerzający oskrzela) zalecony przez lekarza, na wypadek nagłego nasilenia objawów.

Podsumowanie

Świadome monitorowanie jakości powietrza i dostosowywanie do niej codziennej aktywności to ważny element kontroli astmy, szczególnie w rejonach o wysokim poziomie zanieczyszczenia. W razie częstych zaostrzeń związanych ze smogiem warto omówić z lekarzem ewentualną modyfikację leczenia podstawowego.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.