

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Smog - kilka zasad jak z nim walczyć

Smog jest zmorą wielu miast w Polsce i na świecie. Ale to te polskie wymieniane są w czołówce najbardziej dotkniętych tym problemem w Europie. Z Krakowem na czele - choć nie tylko, bo uciążliwości smogowe doskwierają praktycznie wszędzie.

Ze wszystkich przebadanych miast w Polsce w zasadzie tylko Słupsk spełnia normy jakości powietrza. Nad resztą kraju wisi zaś, okresami wyjątkowo szkodliwa, chmura rakotwórczych i mutogennych zanieczyszczeń, które nie pozostają bez znaczenia dla naszego zdrowia.

W klasyfikacji smogu wyróżniamy dwa jego rodzaje. Ten pierwszy, kwaśny, typu londyńskiego, zdarza się zimą przy ujemnych temperaturach. Znajdziemy w nim m.in. dwutlenek siarki, dwutlenek węgla i pyły. Drugi - typu Los Angeles, pojawia się nad Polską w okresie od lipca do października. W jego składzie znajdziemy m.in. tlenek węgla, tlenki azotu i pyły przemysłowe.

Smog jest wyjątkowo szkodliwy dla ludzi, zwierząt i całego środowiska. Wystarczy wspomnieć katastrofę z 1952 roku, kiedy smog powstały z gazów pochodzących z domowych i fabrycznych kominów oraz spalin samochodowych doprowadził do śmierci około 4 tys. mieszkańców Londynu, którzy nabawili się przez niego m.in. niewydolności płuc.

Na konsekwencje życia w zanieczyszczonym środowisku najbardziej narażone są dzieci. Naukowcy z Uniwersytetu Montany odkryli, że smog prowadzi u nich do zmian w mózgu. Dzieci mogą mieć problemy z pamięcią krótkotrwałą, a w testach na inteligencję osiągać znacznie niższe wyniki niż ich rówieśnicy oddychający czystym powietrzem.

Dodatkowo u dzieci narażonych na ciągły kontakt ze smogiem obserwuje się zmiany metaboliczne związane z chorobą Alzheimera. To powód, dla którego traktuje się go jako czynnik zwiększonego ryzyka wystąpienia tego schorzenia.

Ponadto smog utrudnia funkcje obronne dróg oddechowych, toruje drogę infekcjom, upośledza wymianę gazową w płucach i wskutek tego - obciąża serce. Co możemy z tym zrobić?

1. Kontroluj jakość powietrza

Wojewódzkie Inspektoraty Ochrony Środowiska publikują na swoich stronach internetowych ostrzeżenia, gdy stężenie zanieczyszczeń w powietrzu bezpośrednio zagraża naszemu zdrowiu. Dodatkowo Główny Inspektorat Środowiska udostępnia bezpłatną aplikację na urządzenia mobilne prezentującą bieżące dane o jakości powietrza pobierane z automatycznych stacji pomiarowych. Znajdziesz ją pod hasłem „Jakość powietrza w Polsce”.

2. Gdy stężenie przekracza normy, unikaj spacerów

Kontrolując jakość powietrza, będziesz świadom tego, kiedy normy zanieczyszczenia zostały przekroczone. To właśnie ten moment, gdy lepiej zostać z dzieckiem w domu, ograniczyć wyjścia do koniecznego minimum, zakupy zorganizować przez internet - a jeśli jest taka możliwość, zrobić sobie wolne od pracy i przedszkola. Pewne kroki w stronę ochrony najmłodszych przed smogiem poczyniono we Wrocławiu, gdzie przedszkolanki monitorują jakość powietrza na bieżąco i jeśli normy zanieczyszczenia są przekroczone, nie wychodzą z dziećmi na podwórko.

3. Nie otwieraj okien

...w domu i w samochodzie (jadąc z dzieckiem w godzinach szczytu, wybieraj mniej ruchliwe trasy, zamknij okna i ustaw wentylację na obieg zamknięty).

4. Dużo pij

Pamiętaj o nawodnieniu organizmu (część zanieczyszczeń przyklei się do wilgotnych ścianek gardła i nie trafi do płuc) i oddychaniu przez nos, nie przez usta. To nasz naturalny filtr powietrza.

5. Zadbaj o dietę

Spożywaj pokarmy bogate w witaminy A, C i E oraz selen, cynk, mangan, miedź, beta-karoten i flawonoidy. To związki, które pomagają organizmowi neutralizować nadmiar wolnych rodników powstających m.in. wskutek oddychania zanieczyszczonym powietrzem. Wolne rodniki przyczyniają się również do rozwoju astmy oskrzelowej i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Najwięcej antyoksydantów znajdziesz w warzywach i owocach – świeżych, sezonowych i niepryskanych szkodliwymi chemikaliami. Korzystne działanie mają również warzywa strączkowe, kasze, kiełki, nasiona, orzechy i ryby.

6. Wyjedź z miasta!

Nawet krótka przerwa od szkodliwego powietrza ma pozytywny wpływ na zdrowie. A już szczególnie taka, podczas której żadne zanieczyszczenie cię nie dosięgnie – na przykład pobyt w podziemnym Uzdrawisku Kopalnia Soli „Wieliczka”. Powietrze pod ziemią jest pozbawione wszelkich szkodliwych dla zdrowia pyłów, zanieczyszczeń i alergenów, a dzięki bogactwu mikroelementów i wysokiemu udziałowi chlorku sodu oddziałuje korzystnie na drogi oddechowe, pobudzając je do samooczyszczania. Już krótki pobyt w kopalni soli wystarczy, by odetchnąć z ulgą.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28729.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy