

Түтүн – бул ыш-тутун, тутун жана кээ бир булгоочузаттардын аралашмасы. Бул термин эки англистилинен айкалыштырылып алынган («smog») «smoke» жана «fog» — «түтүн» жана «туман». Бул терминдин автору доктор Генри Антуан де Во. Биринчилерден болуп 20-кылымдын башында көмүрдүн активдүү күйүүсүнөн улам шаардынабасына бөлүнүп чыккан, курамында түтүн жана күктүн диоксиди табылган лондон смогун сүрөттөгөн. Ошол мезгилдеги изилдөөлөрдө эле, көө бөлүкчөлөрү менен коюу туман олуттуу ооруларга, ал тургай өлүмгө алып келиши мүмкүн» деген тыянакка келишкен...

Түтүн адамдын ден-соолугуна тийгизгентаасири абдан чоң: кээ бир учурларда көздүн кыжырдануусу, мурундун же кекиртектин былжырчелинин оорушу жана сезгениши пайда болсо, башка учурларда өнөкөт оорулардын күчөшүнө жана рактын пайда болуу коркунучун жогорулатат. Уулуу заттардын көлөмү канчалык көп болсо жанатуман шаардын үстүндө канчалык узакка созулса, анын кесепети ошончолук коркунучтуу болот. Түтүндүн курамына жана анын түрүнө жараша, бронхиалдык астма, бронхит, өпкөнүн өнөкөт обструктивдүү оорусу, аллергия ж.б. ооруларды пайда кылат жана организмдин коргоочу функциясын төмөндөтүп, жугуштуу ооруларга чалдыгуу коркунучу күчөйт. Жогорку коркунуч канегизинен балдар, кош бойлуу аялдар, улгайгана адамдар, ошондой эле жүрөк-кан тамыр жана демалуу органдарынын оорулары менен жабыркаган бейтаптар кирет.

Түтүн учурунда өзүбүздү кантип коргойбуз?

1. Түтүн бар кезде, мүмкүн болушунча абагачыгууну чектеңиз, басууну жана чуркоону азайтыңыз.
2. Ачык асман астында спорт менен машыгуудан алыс болобуз. Сыртта машыккан спортчулар залга көчүп барганы жакшы, анткени кошумча физикалык көнүгүү тез-тез жана терең дем алууга мажбурлап, сиздин ден-соолугуңузга терс таасирин тийгизет.
3. Терезелерди ачпайбыз, айрыкча эртең мененки сааттарда, себеби эртен менен абада көмүр кычкыл газынын жана түтүндүн концентрациясы жогору болот.
4. Сыртка чыкканда, коргоочу беткаптарды колдонубуз (кебез жана даки бинттери, маскалар, респираторлор ж.б.). Жөнөкөй эле даки таңгычы дагы, абада калкып жүргөн бөлүкчөлөрдү кармап калып, абдан эффективдүү тыянак берет, бинт майда бөлүкчөлөрдү жана газдарды кармабайт. Кездемеден жасалган масканы колдонуудан мурун аны нымдап коюу керек, беткап кийүү бронхиалдык өпкө оорулары менен ооруган адамдардын дем алуусуна кошумча каршылык жаратып, абалын начарлатышы мүмкүн экендигин эстен чыгарбашыбыз керек.
5. Үйдө, батирлерде, кеңселерде нымдуу тазалоону тез-тез жүргүзүү ылайык, мурундун былжырчелинин кургап калбашы үчүн нымдаткычты же абаны тазалоо функциясы бар кондиционерди эки-

үч саат сайын 15-20 мүнөт күйгүзүп туруу жакшы жыйынтык берет.

6. Көчөдөн кайтып келгенден кийин сөзсүз түрдө колду жана бетти жууп туру зарыл. Айрыкчamuрун менен оозду жөнөкөй суу менен чайкоозарыл. Аны менен бирге былжыр челди зыяндуузаттардын таасиринен коргойбуз. Мурундунбылжыр челин шабдалы майы менен майлоопайдалуу.

7. Көбүрөөк суюктук ичебиз. Суусуусуздануудан сактайт жана организмден зыяндуузаттарды бөлүп чыгаруу процессин тездетет. Күнү бою чөп чайларды же көк чайын ичип туруу керек.

8. Ыш-тутун болуп жаткан мезгилде тамак-азыгына өзгөчө көңүл буруу зарыл. Курамында антиоксиданттар бар тамактарды колдонуу керек(жашылча, мөмө-жемиш, балык ж.б.).

9. Бронхиалдык астма жана өнөкөт бронхит менен ооруган адамдарга колдонулган дары-дармектердин дозасын үзгүлтүккө учуратпоо жана дайыма ингаляторлорду алып жүрүү сунушталат.

Смог — это смесь дыма, тумана и некоторых загрязняющих веществ. Термин с английского происхождения («smog») представляет собой слияние двух английских слов «smoke» и «fog» — «дым» и «туман». Автором этого термина считается доктор Генри Антуан де Во. Именно он впервые дал описание лондонскому смогу, в составе которого были обнаружены дым и двуокись серы, выбрасываемая в городской воздух из-за активного сжигания угля в начале XX века. Уже тогда исследования показали, что плотный туман с частичками сажи может вызвать серьезные заболевания и даже смерть»....

Влияние смога на здоровье человека огромно: если в одних случаях возникает раздражение глаз, першение и воспаление слизистых носа или гортани, то в других ситуациях он может спровоцировать обострение хронических болезней и увеличивает риск возникновения онкологии. Чем выше объем токсичных веществ и чем дольше туман держится над городом, тем опаснее последствия. В зависимости от состава смога и его вида, могут развиваться такие заболевания как бронхиальная астма, бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), аллергия и др., снизиться защитные функции организма, повыситься риск простудных заболеваний. Повышенному риску в основном подвержены дети, беременные женщины, пожилые люди, а также пациенты, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями органов дыхания.

Как обезопасить себя во время смога?

1. При смоге, максимально ограничить пребывание на воздухе, минимизировать прогулки пробежки.

2. Отменить занятия спортом на открытом воздухе. Спортсменам, которые тренируются на улице, лучше переместиться в спортзал, так как дополнительная физическая нагрузка заставит вас дышать чаще и глубже, что негативно скажется на здоровье.
3. Не открывать окна, особенно в ранние утренние часы, когда концентрация углекислого газа и смога в воздухе высокая.
4. Выходя на улицу, пользоваться защитными средствами (ватно-марлевые повязки, маски, респираторы и др.). Даже простая марлевая повязка довольно эффективная защита для улавливания взвешенных частиц, мелкие частицы и газы повязка не задерживает. Перед тем, как применять тканевую маску, необходимо смачивать, однако надо помнить, что ношение маски людьми, страдающими бронхолегочными заболеваниями может ухудшить их состояние, так как создает дополнительное сопротивление дыханию.
5. В домах, квартирах, офисах желательно чаще проводить влажную уборку и включить увлажнитель воздуха или кондиционер с функцией очистки воздуха на 15-20 минут каждые два-три часа, чтобы избежать пересыхания слизистой носа.
6. Обязательно мыть руки и умываться после возвращения с улицы. Особенно важно делать промывание носа и полоскание полости рта(простой водой), очищая и защищая слизистые от вредного воздействия. Полезно смазывать слизистую носа персиковым маслом.
7. Употреблять больше жидкости. Вода защищает от обезвоживания и ускоряет процесс выведения вредных веществ из организма. Пить травяной или зеленый чай в течение дня.
8. В период смога нужно особое внимание уделить и питанию. Употреблять продукты, в которых содержатся антиоксиданты (овощи, фрукты, рыба и др.).
9. Людям которые страдают бронхиальной астмой и хроническим бронхитом рекомендуется не прерывать дозу применяемых лекарственных препаратов, постоянно иметь при себе ингаляторы.