

Eksperti wskazują, że zanieczyszczonym powietrzem oddycha ponad 90 proc. ludzi na całym świecie, a ok. 3 mln osób rocznie z tego powodu umiera. Z badań wynika, że smog może się również przyczyniać do wzrostu zachorowań na cukrzycę typu 2, bo powoduje oporność na insulinę. Zagrożenie jest już zauważalne nawet przy niewielkich stężeniach, uznawanych obecnie za bezpieczne przez WHO. Pyły zawieszone PM2.5 powodują jednak stany zapalne w naczyniach krwionośnych i podnoszą poziom cukru.

Złej jakości powietrze znacząco obniża komfort funkcjonowania, a także niesie ze sobą poważne konsekwencje dla naszego zdrowia i życia.

– Dane sprzed kilku lat wskazywały, że każdego roku nawet 45 tys. ludzi w Polsce umiera wskutek różnych chorób, których znacznym składnikiem był smog, zanieczyszczenie powietrza. Najnowsze dane wskazują natomiast, że ta liczba jest nawet dwa razy większa, mówi się o 90-100 tys. zgonów spowodowanych smogiem w Polsce – mówi Marcin Gnat, menedżer ds. PR i komunikacji Airly.

Smog powoduje problemy z pamięcią i koncentracją, pogarsza komfort snu, ma negatywny wpływ na układ krążeniowo-oddechowy, przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych i nowotworów.

– Niestety zakres chorób, które dotyczą ludzi ze względu na zanieczyszczenie powietrza jest bardzo szeroki. Smog uszkadza nasz układ oddechowy, nasze serce, przyczynia się do rozwoju nowotworów i chorób cywilizacyjnych, jak chociażby depresja – mówi Marcin Gnat.

Do grupy chorób cywilizacyjnych należy również cukrzyca. Główne przyczyny występowania cukrzycy typu 2 to nadwaga, niezdrowa dieta, otyłość i brak aktywności fizycznej. Okazuje się, że nie bez znaczenia jest także jakość powietrza.

– Najnowsze badania amerykańskich naukowców prowadzone przez prawie 9 lat i opublikowane w prestiżowym magazynie medycznym „The Lancet”, wskazują na powiązanie pomiędzy zanieczyszczeniem powietrza, a zachorowaniami na cukrzycę typu 2. Nie do końca jeszcze zostało zbadane, dlaczego tak jest i z czego to się bierze, ale naukowcy wskazują tutaj na fakt, że zanieczyszczenie powietrza wnika w nasze żyły, do naszego krwiobiegu i tym sposobem uszkadza tkanki, co może powodować zaburzenia w wydzielaniu insuliny, a w efekcie do cukrzycy – mówi Marcin Gnat.

PM2.5 powoduje stany zapalne w naczyniach krwionośnych i podnosi poziom cukru. Tymczasem specjaliści z Washington University School of Medicine i Veterans Affairs' Clinical Epidemiology Centere ustalili, że podwyższone ryzyko rozwoju cukrzycy występuje już przy stężeniu na 2,4 mikrograma PM2.5 na metr sześcienny.

– Pyły PM10 i PM2,5 to są takie malutkie drobinki zanieczyszczeń, które fruwać w powietrzu i dostając się do naszego organizmu, chociażby wraz z oddechem, przenikają do płuc i do krwiobiegu, a efektem tego są wszelkie schorzenia układu sercowo-naczyniowego, jak również układu krążeniowego. W Polsce te PM-y to jest największy problem jeśli chodzi o smog, bo co ciekawe: Europa Zachodnia ma również duży problem z zanieczyszczeniami powietrza, tylko innego typu. Przede wszystkim są to zanieczyszczenia gazowe, czyli np. NO2, który np. wpływa na zaostrzenie lub powstawanie astmy u dzieci i u dorosłych – mówi Marcin Gnat.

Dość zaskakującą nowością, która pojawia się w badaniach naukowców z całego świata odnośnie

zanieczyszczeń powietrza jest jego negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

– U osób dorosłych, te duże stężenia cząsteczek stałych wpływają chociażby na ataki paniki, lęku czy nawet depresję. I niestety, to zjawisko jest również widoczne i szkodliwe dla rozwoju dzieci. Wykazano bowiem, że zanieczyszczenie powietrza, smog, nie sprzyja nauce, czyli rozwojowi i zdobywaniu tych kolejnych umiejętności życiowych – mówi Marcin Gnat.

W ubiegłym roku Światowa Organizacja Zdrowia nie bez powodu więc jeszcze bardziej zaostrzyła normy dotyczące bezpiecznych stężeń zanieczyszczeń powietrza. Jest to spowodowane wynikiem szeregu analiz i badań przeprowadzonych przez naukowców z wielu krajów, którzy wskazują, że nawet niskie zanieczyszczenie powietrza może negatywnie wpływać na nasze zdrowie, zarówno fizyczne, jak i mentalne.

– Czas i kolejne badania pokazują, że musimy jeszcze bardziej i uważniej zwracać uwagę na to, czym oddychamy w naszych miastach, gdyż ten wpływ jest większy niż wcześniej przypuszczano. Niestety jak podają dane WHO, 9 na 10 ludzi mieszkających na świecie, czyli 90 proc. ludzi zamieszkujących kulę ziemską oddycha zanieczyszczonym powietrzem. Mało jest takich miejsc na Ziemi, które nie byłyby narażone na szkodliwe substancje w powietrzu – mówi Marcin Gnat.

Dopuszczalne poziomy pyłu zawieszonego PM_{2,5}, uznawanego za najbardziej szkodliwe dla zdrowia zanieczyszczenie, zaostrzone zostały dwukrotnie – zgodnie z nowymi wytycznymi, maksymalna norma w ciągu roku nie powinna przekraczać 5 µg/m³ (dotąd 10 µg/m³). Dopuszczalne stężenie dobowe PM_{2,5} nie powinno natomiast przekraczać 15 µg/m³ (dotąd 25 µg/m³).

Źródło: Newesria