



## Palenie śmieci truje dzieci



Jest kilka powodów, które umieszczają dzieci w grupie zwiększonego ryzyka. U maluchów bariery ochronne (śluz, nabłonek) nie są jeszcze w pełni ukształtowane, a krótkie i wąskie drogi oddechowe sprzyjają podrażnieniom. Zwykle ciężko zachęcić pociechę, by zamiast ustami, oddychała nosem – wówczas wdychane powietrze zostaje choć trochę przefiltrowane. Nie bez znaczenia jest fakt, że dziecko bierze oddech kilkakrotnie częściej niż dorosły, co w znaczny sposób zwiększa ilość przyjmowanych trucizn. Ponadto duża część zanieczyszczeń zalega przy gruncie, a więc na poziomie bliższym dzieciom. W efekcie przybywanie dziecka w atmosferze smogu przez jeden dzień równa się wypaleniu przez niego 4 papierosów!

Lekarze wyraźnie wskazują na smog jako główny czynnik zachorowań na choroby układu oddechowego u dzieci. Kłopoty z oddychaniem natomiast obciążają serce i zaburzają poprawne funkcjonowanie układów nerwowego i odpornościowego. W jeszcze trudniejszej sytuacji są te maluchy, które już chorują przewlekłe na astmę czy alergię – smog dodatkowo pogarsza ich stan zdrowia.

Z badań przeprowadzonych przez naukowców wynika, że równie zagrożone na negatywne działanie pyłów zawieszonych w powietrzu są także dzieci w łonie matki. Za jej pośrednictwem smog przenika przez łożysko do płodu, powodując jego uszkodzenia. U dzieci, których matki były narażone na kontakt z zanieczyszczonym powietrzem, obserwuje się niższą masę urodzeniową, mniejszą długość ciała i obwód głowy. W późniejszych latach taki maluch będzie dużo bardziej podatny na infekcje, a w najgorszym przypadku zdeponowane w organizmie trucizny dadzą o sobie znać w postaci choroby nowotworowej.

Jak zatem chronić swoje pociechy? Najlepszym wyjściem byłaby przeprowadzka w nieskażone tereny.



Rozwiązanie nierealne, tym bardziej, że w Polsce pooddychać bez smogu można jedynie w okolicach Słupska. Trzeba więc przystosować się do panujących warunków i próbować chronić dziecko najprostszymi sposobami. Przede wszystkim, o ile to możliwe, należy powstrzymać się od wychodzenia na zewnątrz w sytuacji wysokiego stężenia zanieczyszczeń – istnieją nawet mobilne aplikacje ostrzegające przed powietrzem złej jakości. Jeżeli okna domu wychodzą na ulicę, staraj się trzymać je zamknięte, szczególnie w godzinach szczytu. Zachęcaj dziecko do oddychania przez nos, stanowiący naturalny filtr organizmu i podawaj mu dużo napojów. Pomóc może też zmiana diety na bogatą w witaminy A, C, E oraz selen. Nawet krótki odpoczynek od smogu działa zbawiennie, więc zabieraj dziecko poza miasto tak często, jak się da!

**Ogólnopolski portal kominiarski Kominiarz.pl, w trosce o jakość wdychanego przez dzieci powietrza, organizuje akcję „Kochasz dzieci - nie pal śmieci”.**

**Aby dołączyć, odwiedź nasz oficjalny profil na Facebooku i udostępnij **ten post**.**

**Niech o szkodliwości palenia śmieci dowiedzą się wszyscy!**



[www.kominiarz.pl/palenie-smieci-truje-dzieci](http://www.kominiarz.pl/palenie-smieci-truje-dzieci)

## Obrazy

