

36 z 50 miast UE o najgorszym powietrzu leży w Polsce

27 listopada 2018

Według tegorocznego raportu aż 36 z 50 miast o najbardziej zanieczyszczonym powietrzu w Unii Europejskiej leży w Polsce. W czołówce polskich miast są Opoczno, Rybnik, Pszczyna, Kraków. Przy przygotowaniu raportu brano pod uwagę pył zawieszony PM 2,5. Są to najbardziej szkodliwe cząstki o średnicy 2,5 mikrometra, prawie 30 razy mniejsze niż średnica ludzkiego włosa.

Z powodu zanieczyszczenia powietrza zapadamy na choroby układu oddechowego, jesteśmy bardziej podatni na infekcje, alergie, choroby układu krążenia i nowotwory. Najbardziej szkodliwy w powietrzu jest pył o bardzo małych cząsteczkach, który dociera do pęcherzyków płucnych i najmniejszych oskrzelików. Powoduje podrażnienia błon śluzowych, stany zapalne i sprzyja alergizacji, czyli powstawaniu uczuleń na występujące alergenry roślinne i zwierzęce w otoczeniu.

Najmniejsze drobinki pyłu PM 2,5 są w stanie przenikać przez ściany pęcherzyków płucnych skąd trafiają do naczyń płucnych a później w raz z krwią do całego układu krążenia. W wyniku czego mogą powodować lub nasilać zmiany miażdżycowe, nadciśnienie, zaburzenia w przepływie krwi do mózgu. Krótko mówiąc zatruwają cały organizm powodując poważne choroby.

Jakość powietrza jakim oddychamy dotyka również sfery psychiki. Analiza środowiskowa ponad 500 tysięcy nastolatków w Szwecji i ich kondycji psychicznej nie pozostawia złudzeń.

Badania wykazały, że nawet niewielki wzrost zanieczyszczenia powietrza wiązał się ze wzrostem występowania problemów psychicznych. Zła jakość powietrza negatywnie wpływa na rozwój dzieci i młodzieży, sprzyja występowaniu stresu, depresji, agresji i innych zaburzeń psychicznych. Z kolei małe dzieci

słabiej się rozwijają, osiągają gorsze umiejętności motoryczne, poznawcze i językowe w pierwszych latach po urodzeniu.

U dorosłych długotrwała ekspozycja na zanieczyszczenia w powietrzu zwiększa stres, powoduje depresje i inne zaburzenia psychiczne, a nawet myśli samobójcze.

W ubiegłym roku The Lancet alarmował – zanieczyszczenia środowiskowe zabijają co najmniej 9 mln osób rocznie. Z czego najwięcej zanieczyszczenia w powietrzu, zarówno smog jak i wewnątrz budynków. Nie zdajemy sobie sprawy, ale zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniach w domach, biurach i innych budynkach kilkakrotnie przewyższają te na zewnątrz i to nawet w obszarach przemysłowych. Jest to kolejny powód w mieszkaniach, a szczególnie w pomieszczeniach gdzie śpimy zaprzestać używania agresywnych środków czyszczących, syntetycznych tworzyw sztucznych, sztucznych odświeżaczy powietrza i często wietrzyć. Z pomocą mogą przyjść rośliny doniczkowe, które przynajmniej częściowo zneutralizują toksyny. Lista roślin, które odfiltrowują powietrze z toksyn i smogu elektromagnetycznego TUTAJ

Na podstawie: [Reddit.com](https://www.reddit.com), [TheGuardian.com](https://www.theguardian.com), [Ncbi.nlm.nih.gov](https://www.ncbi.nlm.nih.gov)
Źródło: [Sekrety-Zdrowia.org](https://www.siekrety-zdrowia.org)