Warszawa, 25.11.2020 r.

Artykuł ekspercki

**Nie tylko COVID. Jak smog, maseczki i „chore budynki” działają na układ oddechowy?**

**W ostatnim czasie nasz układ oddechowy nie ma lekko. Epidemia koronawirusa, związane z nią długotrwałe noszenie maseczek, a teraz także smog. Dodatkowo nie zdajemy sobie sprawy, że pomieszczenia, w których przebywamy mogą narażać nasze płuca na niebezpieczeństwo. Obecnie należy szczególnie zatroszczyć się o swój układ oddechowy i wystrzegać czynników, które mają na niego negatywny wpływ. O tym, co działa niekorzystnie na nasze płuca oraz jak o nie odpowiednio zadbać mówi dr Leszek Olchowik, alergolog, pulmonolog i pediatra z Centrum Medycznego CMP.**

Na co dzień możemy nie zdawać sobie sprawy, jak wiele czynników negatywnie oddziałuje na nasze zdrowie, w tym na układ oddechowy. Warto zwiększać świadomość swoją i bliskich nam osób oraz małymi kroczkami wprowadzać zmiany, które przyczynią się do lepszego samopoczucia, a także poprawią wydolność oddechową. Dzięki temu nasz organizm lepiej poradzi sobie z potencjalnymi zagrożeniami.

**Zadbaj o „zdrowe” wnętrze**

Obecnie bardzo dużo czasu spędzamy w domach. Nie każdy jednak wie, że wiele materiałów wykorzystywanych w budownictwie i do wykańczania wnętrz jest źródłem toksycznych substancji, m.in. formaldehydu, ksylenu i benzenu. Szkodzić mogą powszechnie stosowane farby, kleje, dywany, meble z płyty wiórowej czy zasłony, a także urządzenia elektroniczne. Dodatkowo duża szczelność pomieszczeń i wadliwa wentylacja powodują powstawanie wilgoci i zagrzybienie.

Obiekty, co do których udowodniono szkodliwy wpływ na zdrowie określa się mianem "chorych budynków". Już w 1987 roku WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ustaliła listę objawów zespołu chorobowego (SBS – Sick Building Syndrome), wywołanego przebywaniem w takich miejscach. Są to m.in.: astma oskrzelowa, podrażnienie śluzówek oczu, nosa, krtani, oskrzeli, bóle głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, osłabienie koncentracji, duszność czy skłonność do infekcji dróg oddechowych.

Urządzając mieszkanie, nie da się uniknąć chemii, ale można ją zminimalizować, kupując produkty wysokiej jakości, najlepiej oznaczone certyfikatami bezpieczeństwa i przyjazne środowisku. Warto wybierać materiały bezpieczne dla zdrowia, takie jak szkło, ceramika, kamień, drewno, cegła, tynk czy metale.

**Spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu**

Mimo ogólnych zaleceń, aby pozostać w domach ze względu na epidemię koronawirusa, nie możemy unikać spędzania czasu na świeżym powietrzu. W miarę możliwości wybierajmy natomiast miejsca niezaludnione. Idealną opcją jest spacer po lesie czy wyjście do parku rano lub wieczorem, gdy ruch jest mniejszy. Otoczenie przyrody działa korzystnie nie tylko na nasz układ oddechowy, ale także odstresowuje i wzmacnia odporność.

W chłodniejsze dni przed wyjściem na zewnątrz warto sprawdzić jakość powietrza. Możemy ją zweryfikować w internecie lub poprzez specjalne aplikacje przeznaczone do tego celu. Spacer, podczas gdy w powietrzu unosi się smog ma bardzo szkodliwy wpływ na nasze drogi oddechowe. W takim wypadku lepiej zdecydowanie pozostać w domu do czasu aż powietrze się oczyści.

**Ćwicz ciało i oddech**

W trosce o poprawę wydolności układu oddechowego nie można zapominać o ćwiczeniach – ogólnych, czyli sprawnościowych oraz oddechowych. Te pierwsze należy dostosować do stanu zdrowia i własnych preferencji. Wystarczy umiarkowana porcja ruchu min. 3 razy w tygodniu, aby poprawić swoją kondycję i wydolność. Może to być spacer, jazda na rowerze czy pilates.

Z kolei ćwiczenia oddechowe możemy wykonywać nawet codziennie. Są niezwykle proste i nie wymagają większego wysiłku czy sprzętu lub miejsca. Wystarczą 3 proste ćwiczenia, wykonywane regularnie:

1. Przede wszystkim warto nauczyć się oddychać przeponą. Doskonałym ćwiczeniem jest położenie się na plecach z lekko ugiętymi kolanami i niewielką książką na brzuchu. Na 1-2 (2 s.) przez nos wdychamy powietrze od płuc, a następnie wypuszczamy je dwa razy dłużej (4 s.) na 3-4-5-6 przez tzw. zasznurowane usta – złożone jak do dmuchania świeczki. Książka położona na brzuchu poprzez ucisk wspomaga wydech. Ćwiczenie warto powtórzyć w dwóch seriach po 8 powtórzeń.
2. Niezwykle prostym i skutecznym ćwiczeniem, wzmacniającym mięśnie oddechowe, jest dmuchanie w słomkę, umieszczoną w kubku wypełnionym w 2/3 wodą. Wdychamy powietrze i wydychamy je w rurkę. Każde powtórzenie powinno trwać, tak długo, jak tylko pozwalają nam na to nasze możliwości, ale nie do granic wytrzymałości. Przy dobrej kondycji będzie to ok. 7 s. przy słabszej ok. 3 s. Wykonujemy jedną serię przez max. 10 min.
3. Stojąc, podnieś ręce do góry i wykonaj jednocześnie wdech. Następnie, opuszczając ręce zrób wydech. Ćwiczenie wykonaj w 2 seriach po 8 powtórzeń. Możesz dodatkowo wziąć w dłonie ciężarki.

**Noś maseczkę, ale czystą i z filtrem**

Maseczki pełnią obecnie podwójną rolę – chronią nas zarówno przed zakażeniem koronawirusem, jak i przed smogiem. Należy jednak pamiętać, że nie każda z nich jest tak samo skuteczna. Praktycznie wcale nie chronią nas maski wykonane z materiału. Najlepiej zainwestować w wielorazową maseczkę z filtrem, tzw. antysmogową. Wykonana z materiału filtracyjnego, powinna okrywać nos, usta i brodę. Może mieć dodatkowo zawór wdechowy i/lub wydechowy. Zabezpiecza przed wdychaniem szkodliwych pyłów, jak i zmniejsza prawdopodobieństwo zakażenia koronawirusem. Dodatkowo jest ekologiczna, należy jednak pamiętać o jej regularnym praniu i wymianie filtra.

Dobrym wyborem są także maseczki budowlane tzw. przeciwpyłowe z filtrami z oznaczeniem FFP1, FFP2 i FFP3 oraz chirurgiczne. Są to opcje jednorazowe i nie należy używać ich ponownie.

Nie jesteśmy w stanie wyeliminować ze swojego życia wszystkich czynników negatywnie oddziałujących na nasze zdrowie. Warto jednak podejmować działania, które poprawią kondycję organizmu i polepszą jakość życia.

**Dr Leszek Olchowik – alergolog, pulmonolog i pediatra w Centrum Medycznym CMP**

Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie (obecnie Uniwersytet Medyczny). Wieloletni pracownik Centrum Zdrowia Dziecka oraz Kliniki Pediatrii i Poradni Mukowiscydozy w Instytucie Matki i Dziecka. Autor wielu publikacji z zakresu pediatrii.

[**Centrum Medyczne CMP**](https://cmp.med.pl/) to polska, rodzinna firma, która powstała w 2002 roku na bazie zespołu prywatnych gabinetów, w których przyjmowali lekarze z rodziny Walickich, a także spokrewnieni oraz zaprzyjaźnieni z rodziną. Obecnie Centrum Medyczne CMP to sieć przychodni medycznych, posiadających 14 placówek na terenie Warszawy, Piaseczna i Łomianek oraz współpracujących z ok. 300 podwykonawcami na terenie całej Polski.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Zawadzka
Tel.: + 48 796 996 240
E-mail: katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl

Ewelina Jaskuła
Tel.: +48 665 339 877
E-mail: ewelina.jaskula@goodonepr.pl