

Τηλεοπτική Δημοσιότητα



Newsletter

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

*Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας
για τους πολίτες*

Με αφορμή την αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) με ανακοίνωσή της προχωράει σε συστάσεις για τους πολίτες. Αναλυτικότερα, η ΕΠΕ αναφέρει μεταξύ άλλων τα εξής:

«Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα αχνό συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα.

Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες».

Online Μέσα

Επέστρεψε η αφρικανική σκόνη: Συστάσεις και μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες



Αφρικανική σκόνη. Εικόνα αρχείου INTIME

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία εξέδωσε οδηγίες για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της αφρικανικής σκόνης στην υγεία.

- 09 Μαΐου 2024 13:13

“Κοκτέιλ” με λασποβροχές, [αφρικανική σκόνη](#) και πτώση θερμοκρασίας θα επηρεάσει την ατμόσφαιρα σήμερα, Πέμπτη (9/5) και αύριο, με την κατάσταση στην Αττική να είναι ήδη έχει επιβαρυνμένη. Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την χώρα μας σχετικά συχνά το τελευταίο διάστημα, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων

σκόνης από την έρημο Σαχάρα, δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο, σύμφωνα με διευκρινίσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Συγκεκριμένα, αναφέρει πως η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Διευκρινίζει πως το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σημαντικά την υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, καθώς η σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μάλιστα, τονίζεται πως ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Τι μπορεί να προκαλέσει η αφρικανική σκόνη

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική

πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά

επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε,

χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Αφρικανική σκόνη: Τι πρέπει να προσέξετε – Οι συστάσεις των ειδικών



ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΟΝΗΣ//EUROKINISSI

Οι οδηγίες της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της αφρικανικής σκόνης στην υγεία.

- 17 Μαΐου 2024 08:58

[Επιβαρυμένη είναι η κατάσταση στην ατμόσφαιρα](#) λόγω της αφρικανικής σκόνης που κάνει την επέλασή της στον ουρανό της χώρας.

Οι μέγιστες τιμές αναμένονται σήμερα, Παρασκευή (17/5) και το Σαββατοκύριακο, με μειούμενες τις συγκεντρώσεις τη Δευτέρα και την Τρίτη.

Όπως αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Διευκρινίζει πως το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σημαντικά την υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, καθώς η σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μάλιστα, τονίζεται πως ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Τι μπορεί να προκαλέσει η αφρικανική σκόνη

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησις σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και τη θρομβοεμβολία, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000

Θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

09/05/2024 13:29

Αφρικανική σκόνη: Δύσπνοια, βήχας, δυσφορία - Οδηγίες των πνευμονολόγων



Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες
INTIME NEWS

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μετά την **εγκύκλιο του υπουργείου Υγείας** για την προστασία της δημόσιας υγείας και τις **οδηγίες του ΕΟΔΥ**, και η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, για τις επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την **έρημο Σαχάρα**.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Επίδραση στο αναπνευστικό: Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε **δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία** στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός: Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις: Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα: Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το

ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία: Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Όπως τονίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με **αναπνευστικά προβλήματα**, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες **οδηγίες** για να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να

αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών. **Ασθενείς με ΧΑΠ** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



17 Μαΐου 2024 | 16:51

Αφρικανική σκόνη: Ξεπέρασε τους 35 βαθμούς η θερμοκρασία – Αποπνικτική η ατμόσφαιρα

Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν

....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

– Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

– Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

– Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

– Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

– Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024 12:58



Οδηγίες και μέτρα προφύλαξης ιδίως για τις ευπαθείς ομάδες

[Η αφρικανική σκόνη](#), καίτοι συχνό φαινόμενο, επηρεάζει τη χώρα μας, με τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία εξέδωσε ανακοίνωση με συστάσεις στους πολίτες, με δεδομένο το νέο επεισόδιο αφρικανικής σκόνης που αναμένεται στην Ελλάδα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την

αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Οδηγίες της ΕΠΕ

– Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

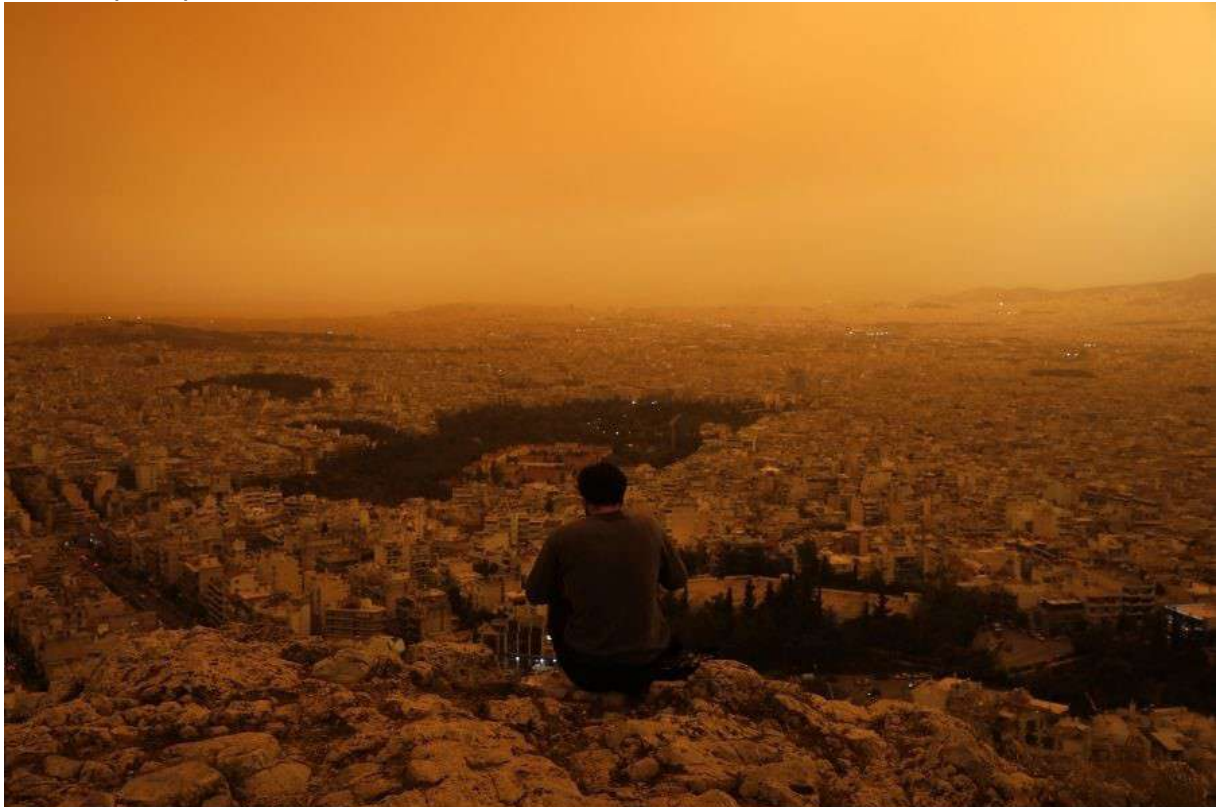
Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Καιρός: Πότε θα απομακρυνθεί η αφρικανική σκόνη που «πνίγει» την χώρα – Μέτρα προστασίας για τους πολίτες

13:10, Κυριακή 19 Μαΐου 2024



IN

....

Τι λένε οι ειδικοί

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

Με κύριο γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας, ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας (ΕΟΔΥ) ενημερώνει και συνιστά μέτρα προστασίας από την αφρικανική σκόνη.

Τι είναι τα νέφη αφρικανικής σκόνης και από τι αποτελούνται

Η μεγάλης εμβέλειας (χιλιάδες χιλιόμετρα) αερομεταφορά σκόνης της ερήμου γύρω από τον πλανήτη είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο παίζει κεντρικό ρόλο στη σύνθεση της ατμόσφαιρας και στο περιβάλλον, καθώς και στη διαμόρφωση των καιρικών συνθηκών και του κλίματος. Τα επεισόδια μεταφοράς σκόνης είναι κατά κανόνα εποχικά. Στην Ευρώπη και στην Ελλάδα, ειδικότερα, τα επεισόδια σκόνης είναι συχνότερα την άνοιξη.

Η αφρικανική σκόνη που μπορεί κατά περιόδους να επηρεάζει τη χώρα μας προέρχεται κατά κύριο λόγο από την έρημο Σαχάρα της Βόρειας Αφρικής και αποτελείται από σωματίδια άμμου και σκόνης διαφόρων μεγεθών. Η σύσταση των σωματιδίων εξαρτάται τόσο από την πηγή τους όσο και από τη διαδρομή/τροχιά που θα ακολουθήσουν και μπορεί να περιλαμβάνει χημικές ουσίες (ανόργανες και οργανικές) και μικροοργανισμούς (ιούς, βακτήρια,

μύκητες). Η ενσωμάτωση μικροοργανισμών δεν θα πρέπει να προξενεί ανησυχία γιατί οι αερομεταφερόμενοι μικροοργανισμοί αποτελούν σύνηθες συστατικό της ατμόσφαιρας και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον, δεν υπάρχουν έως σήμερα επαρκή επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η πιθανή διασπορά παθογόνων μέσω της μεταφοράς σκόνης προκαλεί και μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων.

••••

Καιρός: Οι 8 περιοχές με τις υψηλότερες θερμοκρασίες σήμερα – Πού ξεπέρασε τους 38 βαθμούς ο υδράργυρος

19:43, Κυριακή 19 Μαΐου 2024



....

Τι λένε οι ειδικοί

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

Με κύριο γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας, ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας (ΕΟΔΥ) ενημερώνει και συνιστά μέτρα προστασίας από την αφρικανική σκόνη.

Τι είναι τα νέφη αφρικανικής σκόνης και από τι αποτελούνται

Η μεγάλης εμβέλειας (χιλιάδες χιλιόμετρα) αερομεταφορά σκόνης της ερήμου γύρω από τον πλανήτη είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο παίζει κεντρικό ρόλο στη σύνθεση της ατμόσφαιρας και στο περιβάλλον, καθώς και στη διαμόρφωση των καιρικών συνθηκών και του κλίματος. Τα επεισόδια μεταφοράς σκόνης είναι κατά κανόνα εποχικά. Στην Ευρώπη και στην Ελλάδα, ειδικότερα, τα επεισόδια σκόνης είναι συχνότερα την άνοιξη.

Η αφρικανική σκόνη που μπορεί κατά περιόδους να επηρεάζει τη χώρα μας προέρχεται κατά κύριο λόγο από την έρημο Σαχάρα της Βόρειας Αφρικής και αποτελείται από σωματίδια άμμου και σκόνης διαφόρων μεγεθών. Η σύσταση των σωματιδίων εξαρτάται τόσο από την πηγή τους όσο και από τη διαδρομή/τροχιά που θα ακολουθήσουν και μπορεί να περιλαμβάνει χημικές ουσίες (ανόργανες και οργανικές) και μικροοργανισμούς (ιούς, βακτήρια,

μύκητες). Η ενσωμάτωση μικροοργανισμών δεν θα πρέπει να προξενεί ανησυχία γιατί οι αερομεταφερόμενοι μικροοργανισμοί αποτελούν σύνηθες συστατικό της ατμόσφαιρας και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον, δεν υπάρχουν έως σήμερα επαρκή επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η πιθανή διασπορά παθογόνων μέσω της μεταφοράς σκόνης προκαλεί και μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων.

....

Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας

– Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

– Όταν τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, λάβετε μέτρα:

α). Περιορίστε τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

- Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους ή τις άσκοπες μετακινήσεις.
- Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους, όπως το σπίτι ή το γραφείο. Εάν κρίνεται απαραίτητο να βγείτε έξω ελαχιστοποιήστε τον χρόνο για μετακινήσεις και την παραμονή σε υπαίθριο χώρο.
- Προτιμήστε το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις σας. Συστήνεται να διατηρείτε τα παράθυρα κλειστά και να έχετε ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης.
- Αποφύγετε την έντονη σωματική εργασία ή αθλητική δραστηριότητα, όπως ποδηλασία, τρέξιμο ή περπάτημα σε υπαίθριους χώρους, αθλητικές προπονήσεις ή και αγώνες σε ανοικτούς χώρους (κολυμβητήρια, γήπεδα, στάδια).
Μεταφέρετε τέτοιες δραστηριότητες σε κατάλληλες κλειστές

αθλητικές αίθουσες ή αναβάλετέ τις για άλλες ημέρες, εφόσον είναι εφικτό.

β). Χρησιμοποιήστε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες υψηλών συγκεντρώσεων σκόνης, συστήνεται να φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/ KN95/N95) για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων.

γ). Πάρετε μέτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα στους εσωτερικούς χώρους.

- Διατηρήστε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στο σπίτι, στο γραφείο, κ.λπ.
- Ελαχιστοποιήστε τη διείσδυση εξωτερικού αέρα, διατηρώντας κλειστά -όσο γίνεται- τα παράθυρα και τις πόρτες.
- Βελτιώστε τη μόνωση των εσωτερικών χώρων (χαραμάδες θυρών και παραθύρων) για να εμποδίσετε την είσοδο της σκόνης στον εσωτερικό χώρο.
- Ενεργοποιήστε έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα - εφόσον υπάρχει- και βεβαιωθείτε ότι έχει τα κατάλληλα φίλτρα και λειτουργεί κανονικά.
- Καθαρίστε με υγρό πανί επιφάνειες επαφής, όπως τραπέζια και πάγκους, και σφουγγαρίστε το δάπεδο.
- Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους, όπως κάπνισμα, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα με γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών.

δ). Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

....

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία: Η επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

09.05.2024 | 12:32



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν

διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Πέμπτη, 09 Μαΐος 2024 15:37



Πυκνό πέπλο αφρικανικής σκόνης

AP Photo/Petros Giannakouris

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της **αφρικανικής σκόνης** που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2,5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα - Οι περιοχές που θα επηρεαστούν

Παρασκευή, 17 Μαΐος 2024 10:06



Αφρικανική σκόνη στην Αθήνα
ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ /EUROKINISSI

....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με

μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη. Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

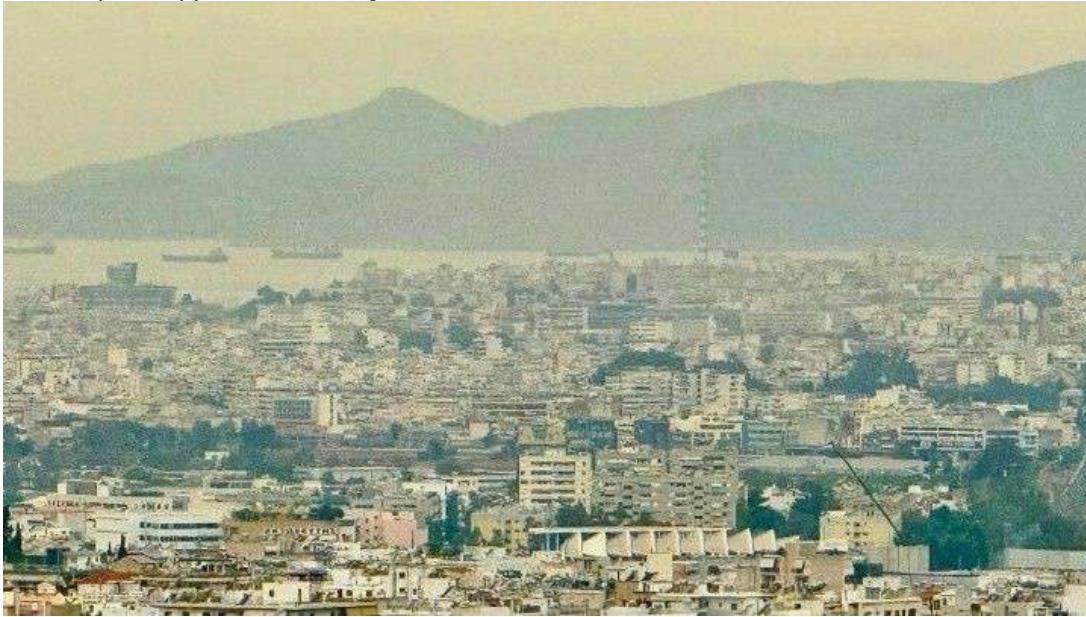
Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Αφρικανική σκόνη: «Ήρθε για να μείνει» - Σε άνοδο ο υδράργυρος

Ανανεώθηκε: Σάββατο, 18 Μαΐος 2024 12:56



Σκόνη πάνω από την Αττική
ΑΠΕ-ΜΠΕ

....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε

μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαράσχει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η

συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη. Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα

συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

THE TOC

Καιρός: Επιμένει η αφρικανική σκόνη - Πού ξεπέρασε τους 35 βαθμούς Κελσίου ο υδράργυρος - Πότε καθαρίζει η ατμόσφαιρα

Συνεχίζεται το φαινόμενο της αφρικανικής σκόνης και των υψηλών θερμοκρασιών, σύμφωνα με την πρόγνωση του καιρού για την Κυριακή και τις επόμενες ημέρες

18 ΜΑΪ. 24 (23:48)



....

Αφρικανική σκόνη: Οι προειδοποιήσεις των ειδικών

Εξάλλου, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

THE TOC

Συνεχίζει η επέλαση αφρικανικής σκόνης και ζέστης - Σε ποιες περιοχές ο υδράργυρος θα ξεπεράσει τους 30 βαθμούς Κελσίου

Το φαινόμενο της αφρικανικής σκόνης συνεχίζεται και σήμερα με τον υδράργυρο να υπερβαίνει τους 30 βαθμούς, χωρίς να λείπουν οι λασποβροχές

19 ΜΑΪ. 24 (16:03)



....

Αφρικανική σκόνη: Οι προειδοποιήσεις των ειδικών

Εξάλλου, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες

δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.



Η αφρικανική σκόνη επέστρεψε - Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν περισσότερο και μέχρι πότε

Παρασκευή, 17 Μαΐος 2024 23:05



Πυκνή αταχνιά επικρατεί στον αττικό ουρανό και τη νύχτα
ΤΑΤΙΑΝΑ ΜΠΟΛΑΡΗ/EUROKINISSI

....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με

μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη. Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

ΤΑ ΝΕΑ



17/05/2024, 17:01

Αφρικανική σκόνη: Ξεπέρασε τους 35 βαθμούς η θερμοκρασία – Αποπνικτική η ατμόσφαιρα

Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν

....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Αφρικανική σκόνη: Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Η επίδραση σε αναπνευστικό, καρδιαγγειακό, αλλεργίες



• 09.05.2024, 15:46

Περίπου 42.000 θάνατοι ανά έτος στην Ευρώπη αποδίδονται στη σκόνη

Ένα σχετικά συχνό φαινόμενο είναι η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2.5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην

ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα.

Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

«Εισβολή» αφρικανικής σκόνης: Βαριά η ατμόσφαιρα στο λεκανοπέδιο – Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

17/05/24 13:17



UN

....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής

Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

– **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

– **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

– **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

– **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

– **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

....



Επιστρέφει η αφρικανική σκόνη – Πώς να προφυλαχθείτε

Επιδείνωση θα παρουσιάσει ο καιρός



9.05.2024 • 13:53

....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με **αναπνευστικά προβλήματα**, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.
- Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
- **Ασθενείς με άσθμα** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
- **Ασθενείς με ΧΑΠ** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



08.05.2024 | 21:30

Αφρικανική σκόνη: Επείγουσες συστάσεις στους εργαζόμενους

Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα ([Αφρικανική σκόνη](#)) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.–Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο

αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- **Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.**
- **Καρδιοπαθείς.**
- **Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.**

Επιπλέον εγρήγορση απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.igair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

- **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.
- **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

- **Επίδραση στο καρδιαγγειακό.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.
- **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.
- **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

- **Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α.** Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων.** Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να

αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.

- **Χρήση μάσκας.** Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. **Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.**
- **Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση.** Πόση άφθονου νερού.
- **Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης,** για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
 - **Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία** ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
 - **Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.)** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο [LINK](#):

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typouy/press-releases/12354-systaseis-toy-yπουργειou-ygeias-gia-thn-prostasia-ths-dhmosias-ygeias>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
 2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
- **Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.**

18.05.24 20:02

Πότε υποχωρεί η αφρικανική σκόνη – Ποιες περιοχές της χώρας «έβρασαν» και τι είναι το οξειδωτικό στρες

Πότε αναμένεται να υποχωρήσει η αφρικανική σκόνη. Τι αναφέρει η πρόγνωση για τον καιρό.



Αφρικανική σκόνη στην Αθήνα. | ΣΩΤΗΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ/EUROKINISSI

....

Αφρικανική σκόνη: Τι πρέπει να προσέχουμε

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο:

- Να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις.
- **Να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας.**
- Να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες.
- **Να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους.**
- Να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

....



Πώς επιδρά η αφρικανική σκόνη στην υγεία

09/05/2024 • 14:46

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία

ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Αφρικανική σκόνη: Αποπνικτική η ατμόσφαιρα - Οδηγίες για τις ευπαθείς ομάδες

18/05/2024 • 18:50

....

Οι οδηγίες για τις ευπαθείς ομάδες

Σύμφωνα με την **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους,

καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

....

Καιρός: Ξεπέρασε τους 35 βαθμούς η θερμοκρασία - Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν από την αφρικανική σκόνη

Αποπνικτική η ατμόσφαιρα

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες



17.05 18:07

Αρκετά αυξημένες φαίνεται πως είναι οι συγκεντρώσεις **αφρικανικής σκόνης**, οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα να δημιουργήσουν μία εξαιρετικά **αποπνικτική ατμόσφαιρα**, με τη **θερμοκρασία** κατά τόπους να ανεβαίνει σε υψηλά για την εποχή επίπεδα.

....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Οδηγός επιβίωσης της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρίας για την αφρικάνικη σκόνη – Θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτήν

09.05.2024 13:28



Η αφρικανική [σκόνη](#) φαίνεται ότι ήρθε για να μείνει, γι' αυτό θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε και με αυτήν. Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) πρόκειται για ένα συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

«Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα» όπως, αναφέρει η ΕΠΕ σε ανακοίνωσή της στην οποία δίνει έναν «οδηγό επιβίωσης» για να περάσουμε και αυτό το κύμα της σκόνης, με όσο το δυνατόν, λιγότερα προβλήματα.

Τι μεταφέρει η αφρικάνικη σκόνη

Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το [άσθμα](#), η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

1. Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

2. Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

3. Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

4. Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

5. Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου.

Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 [θάνατοι](#)/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Τι πρέπει να κάνουμε

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

-Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

-Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

-Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια

κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

-Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

-Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό. Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

SHAPE

Αφρικανική σκόνη | Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.



Η **αφρικανική σκόνη** που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να **επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες**. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Πώς επιδρά η αφρικανική σκόνη στην υγεία μας

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος.

Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να **συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή**, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. **Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.**

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου.

Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Τι μπορείς να κάνεις

Είναι σημαντικό όλοι και ειδικότερα όσοι έχουν αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα **αφρικανικής σκόνης**. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σε βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσεις τις επιπτώσεις του στην υγεία:

Μείνε ενημερωμένη. Παρακολούθησε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζεις πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίσε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, απόφυγε να περάσεις εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείσε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αέρισε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κράτησε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψεις την

είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτεις, χρησιμοποίησε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσεις την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποίησε μάσκες. Όταν βγαίνεις έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, φόρσε μάσκα για να μειώσεις την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνε ενυδατωμένη. Πίνε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

Πέμπτη, 09 Μαΐος 2024 16:00

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.



Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η [αφρικανική σκόνη](#) μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι**

Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες**

Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες**

Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποιήστε μάσκες**

Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

- **Μείνετε ενυδατωμένοι**

Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Αφρικανική σκόνη: Οι ομάδες πληθυσμού που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο – 5 μέτρα προστασίας

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία, τονίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

09/05/2024 15:35:04



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις

ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. **Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.** Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα

σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες

κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία από την αφρικανική σκόνη-Ποια προβλήματα προκαλεί

10/05/2024



Στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις

ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει **σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία** των κατοίκων της χώρας μας, **κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα.**

Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε **αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.**

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας, αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία.

Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος.

Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια.

Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα.

Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες.

Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων **αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου.**

Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου.

Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, **εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη**, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Οδηγίες προφύλαξης

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών. Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πνευμονολογική Εταιρεία: Πόσο επικίνδυνη για την υγεία είναι η αφρικανική σκόνη

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία και ποιες ομάδες πρέπει να αποφύγουν την έκθεση.



Πέμπτη, 09 Μαΐου 2024, 15:58

Τον βαθμό κινδύνου της αφρικανικής σκόνης στην υγεία, περιγράφουν οι υπεύθυνοι της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Σε σημερινή ανακοίνωση αναφέρουν πως πρόκειται για ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η

αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Προφυλάξεις

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Παθήσεις

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

09/05/2024

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαράσχει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή

στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Αφρικανική σκόνη: Τι προβλήματα υγείας προκαλεί

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει μακροπρόθεσμα σοβαρά προβλήματα υγείας

10 Μαΐου 2024 05:09

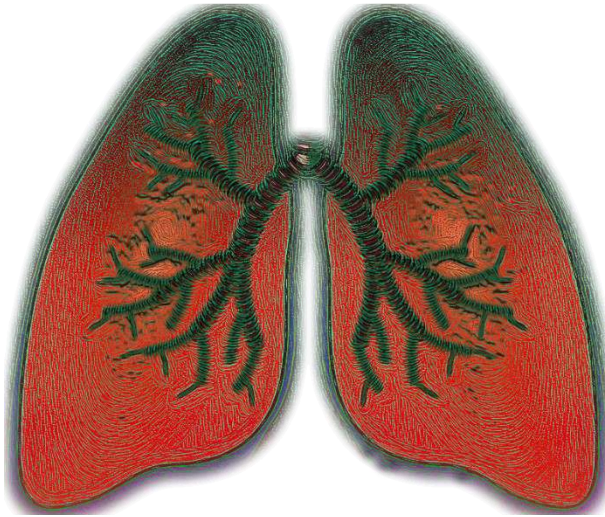
Η αφρικανική σκόνη σαρώνει όλη τη χώρα και οι υγειονομικές αρχές είναι επί ποδός.

Πλέον η **αφρικανική σκόνη** που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο **Σαχάρα**.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από **7 έως 20 επεισόδια** (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η **αφρικανική σκόνη** μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως **PM10**, **PM2,5** ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Αφρικανική σκόνη: Τι προβλήματα υγείας προκαλεί



Σύμφωνα με την **Ελληνική Πνευμονολογική εταιρεία** η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε **αυξημένες προσελεύσεις** στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των **αστικών κέντρων** και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία.

Τα **λεπτά σωματίδια** της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον **κίνδυνο καρδιακών προσβολών**, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε **ευάλωτους πληθυσμούς**.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την **άμυνα** του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων **αναπνευστικών ασθενειών**, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου.

Η συνεχής έκθεση σε **υψηλά επίπεδα** σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με **αναπνευστικά προβλήματα**, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

– **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

– **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα **επίπεδα σκόνης** είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

– **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της **αφρικανικής σκόνης**, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

– **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την **εισπνοή** σωματιδίων σκόνης.

– **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν **προφυλάξεις** για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη **δοσολογία** ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες



10-05-2024

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2.5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Συστάσεις για την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

10 Μαΐου 2024, 16:00



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει Κύπρο και Ελλάδα, είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην ευρύτερη περιοχή της ανατολικής Μεσογείου, μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται η περιοχή μας από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα, μπορεί να επιδεινώσει

αναπνευστικά νοσήματα, όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται, για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία, είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης, μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις, όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη, έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες

ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης, μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της, έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης, μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10, οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν οδηγίες που θα βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

-Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

-Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

-Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά, για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

-Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

-Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

-Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

- Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση, συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

- Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Η αφρικανική σκόνη μας «πνίγει» και πάλι - Συστάσεις της ΕΠΕ προς τις ευπαθείς ομάδες



Η αφρικανική σκόνη είναι και πάλι στα... μέρη μας δημιουργώντας αποπνικτική ατμόσφαιρα, επηρεάζοντας σημαντικά τη λειτουργία του αναπνευστικού, καρδιαγγειακού και ανοσοποιητικού συστήματος και επιβαρύνοντας περαιτέρω τους αλλεργικούς.

Πέμπτη, 09/05/2024 - 14:24

Η **αφρικανική σκόνη** που «επισκέπτεται» με... συνέπεια την Ελλάδα ήδη από τον Φεβρουάριο είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά της από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των οξυμένων φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (σ.σ.: μέσος όρος 13 επεισόδια ανά έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Πρόκειται για φυσικό γεγονός που μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ)**.

Επιπλέον, η ΕΠΕ σημειώνει ότι η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και με αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ποιοι πρέπει να δείξουν αυξημένη προσοχή

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

- **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.
- **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

- **Καρδιαγγειακές επιδράσεις.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.
- **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.
- **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Συστάσεις προστασίας της ΕΠΕ για την αφρικανική σκόνη

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές

περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό. Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
- **Ασθενείς με άσθμα** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
- **Ασθενείς με ΧΑΠ** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Αλλάζει το σκηνικού του καιρού τις επόμενες μέρες, με κύρια χαρακτηριστικά το «κοκτέιλ» από αφρικανική σκόνη και βροχές, που θα συνοδεύεται από πτώση της θερμοκρασίας και θυελλώδεις ανέμους.



Η σταδιακή μεταβολή του καιρού ξεκινά από το απόγευμα της Τετάρτης. Μάλιστα, σύμφωνα με τη μετεωρολόγο της ΕΡΤ, Αναστασία Τυράσκη, θα δούμε τον υδράργυρο να πέφτει σε θερμοκρασίες αρκετά χαμηλότερες από το κανονικό για την εποχή.

Την Πέμπτη και την Παρασκευή ο καιρός θα είναι άστατος, με τοπικές βροχές και σποραδικές καταιγίδες. Οι άνεμοι θα ενισχυθούν και θα έχουμε αυξημένες

συγκεντρώσεις αφρικανικής σκόνης στην ατμόσφαιρα, κυρίως στα κεντρικά και νότια της χώρας. Η θερμοκρασία θα σημειώσει πτώση και θα κυμανθεί σε χαμηλότερα από τα κανονικά για την εποχή επίπεδα, καθώς σε αρκετές περιοχές η μέγιστη θα είναι μικρότερη από τους 20 βαθμούς.

Οι 7 επιδράσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα.

Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM 10, PM 2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η

χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου.

Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM 10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε τότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης. Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

10/05/24

Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY**

Με αφορμή την αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) με ανακοίνωσή της προχωράει σε συστάσεις για τους πολίτες. Αναλυτικότερα, η ΕΠΕ αναφέρει μεταξύ άλλων τα εξής: «Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με

προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες.

Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει – Τι να προσέξετε

- 8 ΜΑΪΟΥ, 2024



Η σταδιακή μεταβολή του καιρού ξεκινά από το απόγευμα της Τετάρτης. Μάλιστα, σύμφωνα με τη μετεωρολόγο της ΕΡΤ, Αναστασία Τυράσκη, θα δούμε τον υδράργυρο να πέφτει σε θερμοκρασίες αρκετά χαμηλότερες από το κανονικό για την εποχή.

Την Πέμπτη και την Παρασκευή ο καιρός θα είναι άστατος, με τοπικές βροχές και σποραδικές καταιγίδες. Οι άνεμοι θα ενισχυθούν και θα έχουμε αυξημένες συγκεντρώσεις αφρικανικής σκόνης στην ατμόσφαιρα, κυρίως στα κεντρικά και νότια της χώρας. Η θερμοκρασία θα σημειώσει πτώση και θα κυμανθεί σε χαμηλότερα από τα κανονικά για την εποχή επίπεδα, καθώς σε αρκετές περιοχές η μέγιστη θα είναι μικρότερη από τους 20 βαθμούς.

Συστάσεις Υπουργείου Υγείας

Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα, καρδιοπαθείς, παιδιά καθώς και τα άτομα άνω των 65 ετών θα πρέπει να αποφύγουν κάθε σωματική άσκηση-δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους, κατά τις ημέρες που θα επικρατεί στην ατμόσφαιρα η αφρικανική σκόνη, αναφέρει το Υπουργείο Υγείας.

Επίσης, συνιστάται η αποφυγή παραμονής σε εξωτερικούς χώρους ιδιαίτερα σε περιοχές με αυξημένη κυκλοφορία.

Άτομα με άσθμα μπορεί να χρειαστούν πιο συχνά εισπνοές ανακουφιστικού φαρμάκου. Επί επιμονής συμπτωμάτων συνιστάται επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία: Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

- 10 ΜΑΪΟΥ, 2024



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2,5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



9 Μαΐου, 2024

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες με αφορμή την αφρικανική σκόνη

Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία
Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που

μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη. Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2.5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη. Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης

στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Αφρικανική σκόνη: Οδηγός επιβίωσης!



Η παρουσία αφρικανικής σκόνης στην χώρα μας είναι σχετικά **συχνό φαινόμενο**, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες διευκολύνουν τη **μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα**. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης μπορεί να διαφέρει από έτος σε έτος. Ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της μεταφερόμενης σκόνης κυμαίνεται **από 7 έως 20 επεισόδια ετησίως**, με μέσο όρο περίπου 13 επεισόδια.

Η [Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία](#) επισημαίνει ότι αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει **σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία** των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει **σωματίδια** σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2,5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και **ρύπους** από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το **άσθμα**, η **βρογχίτιδα** και οι **αλλεργίες**. Τα άτομα με **προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις** είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων

επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας. Τα **πιο συχνά προβλήματα** που προκαλεί η παρουσία της αφρικανικής σκόνης είναι:

- **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.
- **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.
- **Καρδιαγγειακές επιδράσεις.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.
- **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.
- **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία,

συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Όλοι και ιδιαίτερα όσοι πάσχουν από αναπνευστικά προβλήματα να λαμβάνουν **προφυλάξεις** κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Για να ελαχιστοποιήσουμε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία η [Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία](#) συστήνει να:

- **Μένουμε ενημερωμένοι.** Παρακολουθούμε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζουμε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίζουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφεύγουμε να περάσουμε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείνουμε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψουμε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας μας. Χρησιμοποιούμε καθαριστές αέρα ή φίλτρα, αν διαθέτουμε, για να βελτιώσουμε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιούμε μάσκες.** Όταν βγαίνουμε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, μπορούμε να φοράμε μάσκα για να μειώσουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μένουμε ενυδατωμένοι.** Πίνουμε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, **άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις**, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

9 Μαΐου, 2024

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να

εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δόσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Επιμένει η αφρικανική σκόνη: Μέχρι πότε θα παραμείνει στην ατμόσφαιρα (vid)

Επιμέλεια: Newsroom20 Μαΐου 2024 - 10:55



Επιμένει το κοκτέιλ αφρικανικής σκόνης και ζέστης.

Συνεχίζει να μας ταλαιπωρεί η **αφρικανική σκόνη**, η οποία θα παραμείνει στην ατμόσφαιρα μέχρι και την Τετάρτη (22/5), ενώ σήμερα Δευτέρα αναμένεται νέα άνοδος της **θερμοκρασίας** που κατά τόπους θα φτάσει ακόμη και τους 34 βαθμούς.

Σύμφωνα με την **ΕΜΥ** για σήμερα Δευτέρα, αναμένεται γενικά αίθριος ο καιρός με αραιές νεφώσεις πρόσκαιρα πιο πυκνές τις μεσημβρινές και απογευματινές ώρες στα ηπειρωτικά οπότε στα ορεινά θα εκδηλωθούν τοπικοί όμβροι.

Η ορατότητα θα είναι τοπικά περιορισμένη τις πρωινές ώρες στα κεντρικά και βόρεια ηπειρωτικά και είναι πιθανό να σχηματιστούν ομίχλες.

Ευνοείται η μεταφορά αφρικανικής σκόνης, η οποία θα παρουσιάζει τις μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στα δυτικά και νότια.

Οι άνεμοι στα δυτικά θα είναι μεταβλητοί έως 4 μποφόρ και τοπικά στα νότια θα πνέουν από ανατολικές διευθύνσεις 5 με 6 μποφόρ. Στην υπόλοιπη χώρα θα πνέουν από βόρειες διευθύνσεις 3 με 5 και τοπικά στο Αιγαίο έως 6 μποφόρ.

Η θερμοκρασία θα σημειώσει μικρή άνοδο στη δυτική χώρα και στα κεντρικά και νότια ηπειρωτικά. Θα φτάσει στα βόρεια τους 26 με 28 βαθμούς, στην υπόλοιπη χώρα τους 30 με 32 τοπικά στα δυτικά τους 33 βαθμούς ενώ στη νότια Κρήτη θα αγγίξει τους 34 βαθμούς Κελσίου.

....

• 08|05|2024 21:46

ΚΑΤΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ της ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ για ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ και ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ στην ΕΡΓΑΣΙΑ της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για την ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ!



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.

- **Καρδιοπαθείς.**
- **Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.**

Επιπλέον εγρήγορση απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην

ιστοσελίδα: <https://www.iqair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

- **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.
- **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.
- **Επίδραση στο καρδιαγγειακό.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.
- **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα,

καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

- **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

- **Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α.** Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων.** Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.

- **Χρήση μάσκας.** Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.
- **Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση.** Πόση άφθονου νερού.
- **Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης,** για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

- **Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία** ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
- **Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.)** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

*Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο **LINK**:*

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typoy/press-releases/12354-systaseis-toy-yπουργείου-ygeias-gia-thn-prostasia-ths-dhmosias-ygeias>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
 2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
- *Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.*



....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει: Καμπανάκι για αλλεργίες και εξασθένιση του οργανισμού



09/05/2024 13:21

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει, δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα. Πώς επηρεάζει το αναπνευστικό, την καρδιά, τις αλλεργίες και το ανοσοποιητικό. Συστάσεις από την Πνευμονολογική Εταιρεία

Η αφρικανική σκόνη, που είναι περισσότερο εμφανής φέτος από άλλες χρονιές, έκανε εκ νέου την εμφάνισή της στη χώρα από νωρίς το πρωί της Πέμπτης δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα. Παράλληλα το σκηνικό του καιρού αλλάζει άρδην καθώς η θερμοκρασία θα πέσει αρκετούς βαθμούς και ισχυρές βροχές και καταιγίδες θα εκδηλωθούν σε πολλές περιοχές από την Παρασκευή με την βελτίωση να αναμένεται από την Κυριακή.

Οι οδηγίες των ειδικών για την προστασία από την αφρικανική σκόνη

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα και σήμερα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ).

Σημειώνει ότι **η αφρικανική σκόνη** μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και με αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.



Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις **της αφρικανικής σκόνης** στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με

καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Συστάσεις προστασίας της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για την αφρικανική σκόνη

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό. Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

ΜΕ ΒΡΟΧΕΣ ΚΑΙ ΝΕΦΩΣΕΙΣ Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΗΜΕΡΑ

Καιρός: Επιμένουν η ζέστη και η αφρικανική σκόνη

[19 Μαΐου 2024, 10:10](#)



Οι υψηλές για την εποχή θερμοκρασίες και το νέο επεισόδιο σκόνης δείχνουν ότι ήρθαν για να μείνουν, δημιουργώντας ένα αποπνικτικό και επικίνδυνο κοκτέιλ, ιδιαίτερα για τις ευπαθείς ομάδες.

Σύμφωνα με τους μετεωρολόγους το σκηνικό αυτό του καιρού αναμένεται να διαρκέσει μέχρι και την Τετάρτη 22 Μαΐου έως ότου εκτονωθεί την Πέμπτη, κινούμενο προς τα ανατολικά και την Τουρκία.

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε

εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

••••

Νέα επέλαση της αφρικανικής σκόνης: Ξεπέρασε τους 35 βαθμούς η θερμοκρασία – Η πρόγνωση της ΕΜΥ και οι συστάσεις των πνευμονολόγων

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.



....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

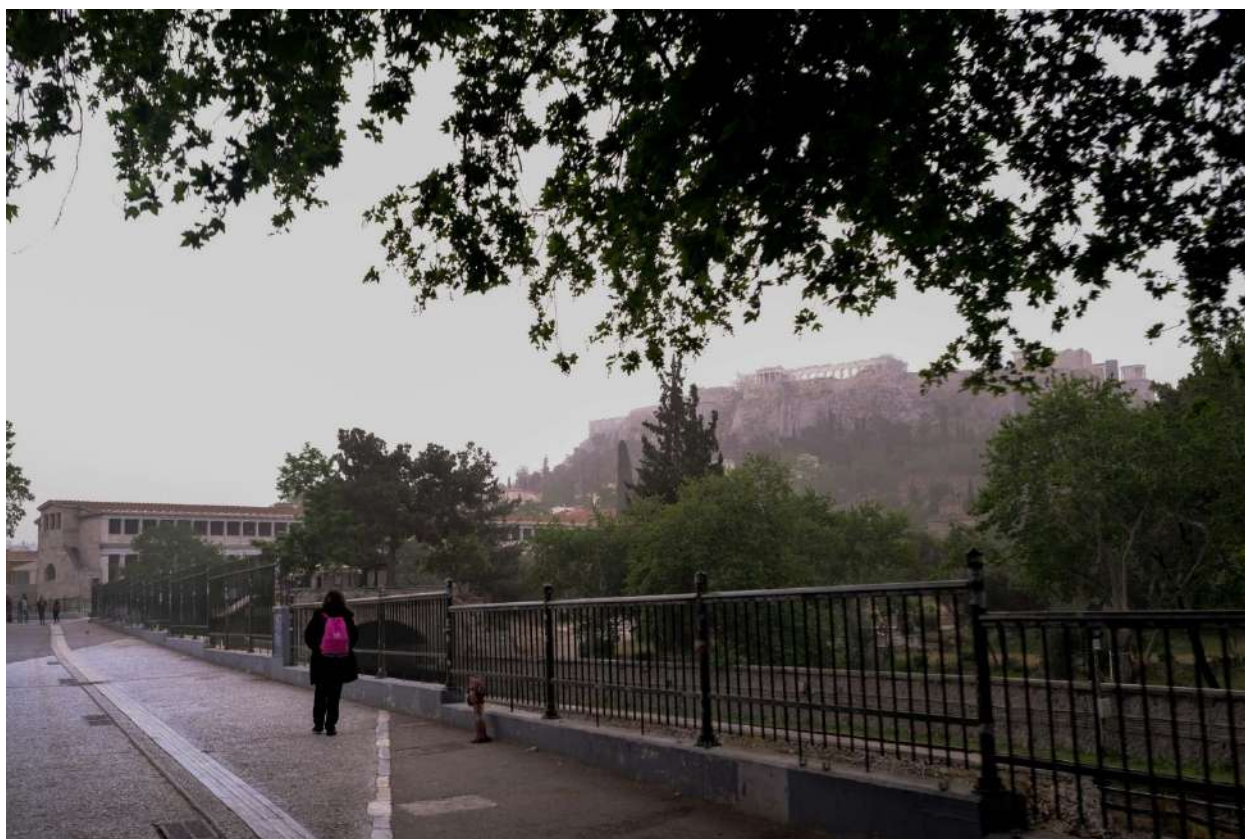
Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Καιρός: «Κοκτέιλ» σκόνης και ζέστης μέχρι την Τετάρτη – Ανεβαίνει αισθητά το θερμόμετρο και στην Αθήνα

Σύμφωνα με το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών στη Μεσσηνιακή πρωτεύουσα – τα επίπεδα υγρασίας βρίσκονται στο 44% και είναι υψηλή η συγκέντρωση σκόνης.



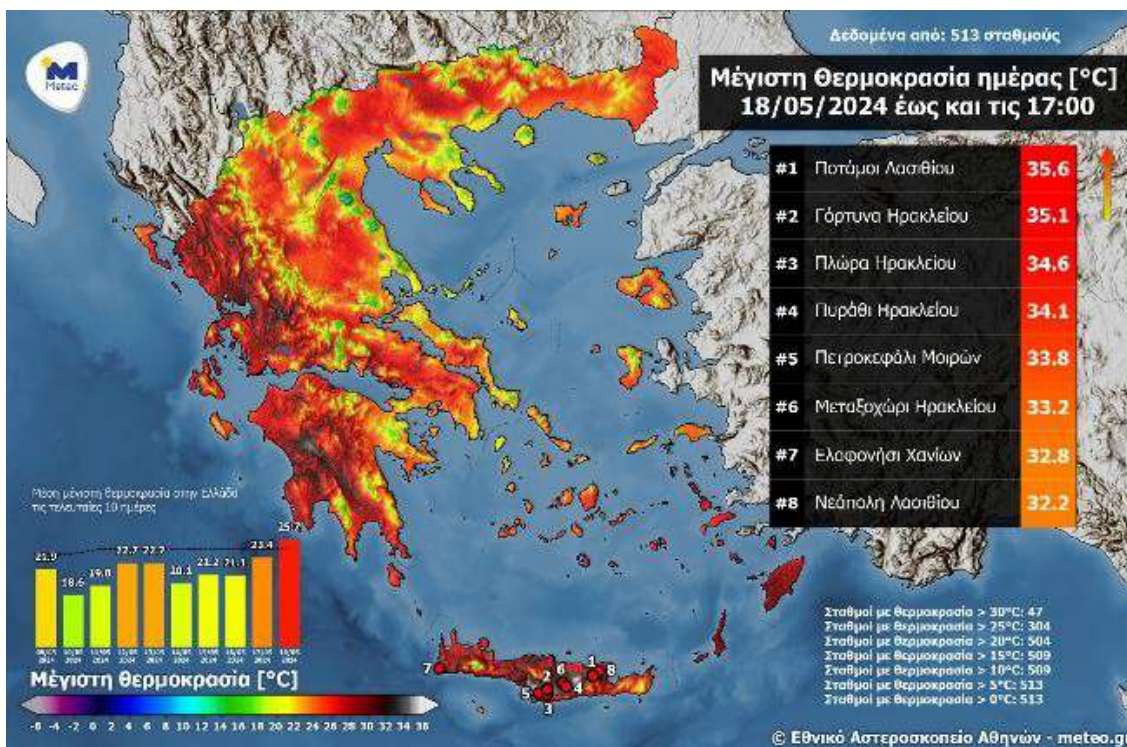
(ΑΝΤΩΝΗΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ/EUROKINISSI)

Με τη μέγιστη θερμοκρασία να σημειώνεται στους Ποτάμους Λασιθίου με **35,6 °C.**, υγρασία και σκόνη μετατρέπουν την εικόνα στα κεντρικά και νότια της χώρας σαν να «πνίγεται» από την ατμοσφαιρική ρύπανση.

Η αφρικανική σκόνη επηρεάζει κυρίως τα δυτικά και τα νότια και αναμένεται να υποχωρήσει από την **Τετάρτη** χάρη σε βορειοδυτικούς ανέμους. Από τη Δευτέρα το θερμόμετρο και στην **Αθήνα** θα φτάσει **30 βαθμούς**, σύμφωνα με το μετεωρολόγο της EPT, Παναγιώτη Γιαννόπουλο.

Βαριά είναι η ατμόσφαιρα από τον **Λυκαβηττό** όπου «σβήστηκε» η θέα προς τη θάλασσα, μέχρι την **Καλαμάτα**, όπου σύμφωνα με το ρεπορτάζ του EPTNews πολίτες είπαν ότι «ούτε να περπατήσουν μπορούν ούτε και να αναπνεύσουν».

Σύμφωνα με το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών στη Μεσσηνιακή πρωτεύουσα – τα επίπεδα υγρασίας βρίσκονται στο 44% και είναι υψηλή η συγκέντρωση σκόνης.



παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών **Παιδιάτρων,** Κώστας Νταλούκας.

«Οξειδωτικό στρες»

Το «οξειδωτικό στρες», το οποίο προκαλείται τόσο από την ποσότητα των σωματιδίων που υπάρχουν όσο και την τοξικότητά τους αποτελεί κομμάτι της κλιματικής κρίσης

Έχουμε προγνωστικά διαθέσιμα από μοντέλα που μπορούν να κάνουν να κάνουν εποχιακή πρόβλεψη δείχνει ένα ιδιαίτερα θερμό καλοκαίρι με ισχυρές αποκλήσεις το πολύ σημαντικό είναι ότι έχουμε ολόένα και περισσότερους ήπιους και άνυδρους χειμώνες, δήλωσε ο πυρομετεωρολόγος Θοδωρής Γιάνναρος.

Αφρικανική σκόνη: Δύσπνοια, βήχας, δυσφορία – Οδηγίες των πνευμονολόγων

9 Μαΐου 2024 - 15:40

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.



Μετά την εγκύκλιο του υπουργείου Υγείας για την προστασία της δημόσιας υγείας και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, και η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, για τις επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την **έρημο Σαχάρα**. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Επίδραση στο αναπνευστικό: Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε **δύσπνοια**, **βήχα**, **συριγμό** και **δυσφορία** στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός: Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις: Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα: Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία: Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων

σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Όπως τονίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με **αναπνευστικά προβλήματα**, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες **οδηγίες** για να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών. **Ασθενείς με ΧΑΠ** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Καιρός: Πότε μας «αποχαιρετά» η αφρικανική σκόνη

Πότε υποχωρεί η αφρικανική σκόνη

19 Μαΐ 2024 15:17

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για το πώς θα προστατευθείτε από την αφρικανική σκόνη

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία προειδοποιεί ότι αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να **έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας**, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως **PM10, PM2,5** ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να

συμπαράσχει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το **άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες**. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας. Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην **αναπνευστική υγεία**. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε **δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος**.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, **ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια**. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το **οξειδωτικό στρες** και την **αγγειοσυστολή**, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα

πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι **42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.**

Πώς θα προφυλαχτείτε

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία τονίζει ότι είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν **προφυλάξεις** κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

Μείνετε ενημερωμένοι: Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες: Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες: Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη

συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποιήστε μάσκες: Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι: Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με **άσθμα** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με **ΧΑΠ** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

FORTUNE

GREECE

Καιρός: Επιμένει η αφρικανική σκόνη – Τι πρέπει να προσέξουμε

• 20/05/2024, 08:48



Photo: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Περαιτέρω άνοδος της θερμοκρασίας.

Γενικά αίθριος ο καιρός σήμερα, σύμφωνα με την [EMY](#), με αραιές νεφώσεις πρόσκαιρα πιο πυκνές τις μεσημβρινές και απογευματινές ώρες στα ηπειρωτικά οπότε στα ορεινά θα εκδηλωθούν τοπικοί όμβροι.

Η ορατότητα θα είναι τοπικά περιορισμένη τις πρωινές ώρες στα κεντρικά και βόρεια ηπειρωτικά και είναι πιθανό να σχηματιστούν ομίχλες.

Ευνοείται η μεταφορά αφρικανικής σκόνης, η οποία θα παρουσιάζει τις μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στα δυτικά και νότια.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και, αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες, είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Αφρικανική σκόνη: Χρήσιμες οδηγίες για τους εργαζομένους από την ΠΟΕ - ΟΤΑ

Μάιος 09, 2024 - 14:20



φωτογραφία αρχείου arcadiaportal.gr

Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Επιπλέον εγρήγορση απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.igair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

→ Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

→ Αλλεργίες και ερεθισμός. Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

→ Επίδραση στο καρδιαγγειακό. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

→ Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

→ Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000

θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

- Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α. Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων. Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- ♣ Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες.Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.
- ♣ Χρήση μάσκας. Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.
- ♣ Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση. Πόση άφθονου νερού.
- ♣ Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
- Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
- Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο LINK:

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typoy/press-releases/12...>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
 2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
- Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.

Καιρός: Επιμένουν η ζέστη και η αφρικανική σκόνη – Με βροχές και νεφώσεις η Κυριακή

08:25, 19 Μαΐου 2024



Οι υψηλές για την εποχή θερμοκρασίες και το νέο επεισόδιο σκόνης δείχνουν ότι ήρθαν για να μείνουν, δημιουργώντας ένα αποπνικτικό και επικίνδυνο κοκτέιλ, ιδιαίτερα για τις ευπαθείς ομάδες.

Σύμφωνα με τους μετεωρολόγους το σκηνικό αυτό του [καιρού](#) αναμένεται να διαρκέσει μέχρι και την Τετάρτη 22 Μαΐου έως ότου εκτονωθεί την Πέμπτη, κινούμενο προς τα ανατολικά και την Τουρκία.

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

....



Astros News

Ο παλμός του Άστρου

Αφρικανική σκόνη: Χρήσιμες οδηγίες για τους εργαζομένους από την ΠΟΕ - ΟΤΑ

Κυρ, 12/05/2024 - 16:00



Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Επιπλέον εγρήγορηση απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.iqair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

→ Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

→ Αλλεργίες και ερεθισμός. Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

→ Επίδραση στο καρδιαγγειακό. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

→ Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού

συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

→ Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

- Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α. Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες.

Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων. Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- ♣ Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.

- ♣ Χρήση μάσκας. Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.

- ♣ Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση. Πόση άφθονου νερού.

- ♣ Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
- Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
- Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο LINK:
<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-tyroy/press-releases/12...>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

- Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.

ΠΟΕ - ΟΤΑ



Επιμένει η αφρικανική σκόνη – Έως τους 30 βαθμούς η θερμοκρασία στην Αττική

19/05/2024 | 10:30

Για τα καλά έχει εγκατασταθεί πάνω από το **Λεκανοπέδιο** και μεγάλο μέρος της νότιας χώρας η **αφρικανική σκόνη** προκαλώντας συνθήκες ασφυξίας. Η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** συνιστά μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες πολιτών.

Αφρικανική σκόνη: Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

12:38 - 09 Μαΐ 2024



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Τα παραπάνω αναφέρονται στις συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες για την αφρικανική σκόνη. Παράλληλα, η ΕΠΕ σημειώνει:

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και τη θρομβοεμβολία, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Χιακός Λαός

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - SITE - ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ

«Εισβολή» αφρικανικής σκόνης: Βαριά η ατμόσφαιρα στο λεκανοπέδιο – Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

....

Αττική: Λασποβροχές τις επόμενες ώρες- Νέο “επεισόδιο” αφρικανικής σκόνης- Πόσο σοβαρό είναι, συστάσεις ΕΟΔΥ, ειδικών

- 9 Μαΐου, 2024



....

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, αναφέρει πως η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Διευκρινίζει πως το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σημαντικά την υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, καθώς **η σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα**, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. **Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.** Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μάλιστα, τονίζεται πως **ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.**

Τι μπορεί να προκαλέσει η αφρικανική σκόνη

- **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.
- **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική

συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

- **Καρδιαγγειακές επιδράσεις.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και τη ναγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.
- **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.
- **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές

χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να **λαμβάνουν προφυλάξεις** κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν **ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:**

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με **άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων** βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Αφρικανική σκόνη : Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.



Αφρικανική σκόνη : Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και τηθηναγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η

φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Επιμένει η αφρικανική σκόνη – Έως τους 30 βαθμούς η θερμοκρασία στην Αττική

19/05/2024 - 10:30



Για τα καλά έχει εγκατασταθεί πάνω από το **Λεκανοπέδιο** και μεγάλο μέρος της νότιας χώρας η **αφρικανική σκόνη** προκαλώντας συνθήκες ασφυξίας. Η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** συνιστά μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες πολιτών.

....

ΘΡΙΑΣΙΟ

Από σήμερα το «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης – Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν

Αυτή τη φορά ίσως να μην δούμε τον πορτοκαλί ουρανό, όπως πριν από περίπου ένα μήνα, το φαινόμενο όμως αναμένεται να έχει μεγαλύτερη διάρκεια.

17/05/2024, 10:56



....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης. Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Καιρός: Πότε θα απομακρυνθεί η αφρικανική σκόνη που «πνίγει» την χώρα – Μέτρα προστασίας για τους πολίτες



19 Μαΐου, 2024 3:02 μμ

Τι λένε οι ειδικοί

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

Με κύριο γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας, ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας (ΕΟΔΥ) ενημερώνει και συνιστά μέτρα προστασίας από την αφρικανική σκόνη.

Τι είναι τα νέφη αφρικανικής σκόνης και από τι αποτελούνται
Η μεγάλης εμβέλειας (χιλιάδες χιλιόμετρα) αερομεταφορά σκόνης της ερήμου γύρω από τον πλανήτη είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο παίζει κεντρικό ρόλο στη σύνθεση της ατμόσφαιρας και στο περιβάλλον, καθώς και στη διαμόρφωση των καιρικών συνθηκών και του κλίματος. Τα επεισόδια μεταφοράς σκόνης είναι κατά κανόνα εποχικά. Στην Ευρώπη και στην Ελλάδα, ειδικότερα, τα επεισόδια σκόνης είναι συχνότερα την άνοιξη.

Η αφρικανική σκόνη που μπορεί κατά περιόδους να επηρεάζει τη χώρα μας προέρχεται κατά κύριο λόγο από την έρημο Σαχάρα της Βόρειας Αφρικής και αποτελείται από σωματίδια άμμου και σκόνης διαφόρων μεγεθών. Η σύσταση των σωματιδίων εξαρτάται τόσο από την πηγή τους όσο και από τη διαδρομή/τροχιά που θα ακολουθήσουν και μπορεί να περιλαμβάνει χημικές ουσίες (ανόργανες και οργανικές) και μικροοργανισμούς (ιούς, βακτήρια, μύκητες). Η ενσωμάτωση μικροοργανισμών δεν θα πρέπει να προξενεί ανησυχία γιατί οι αερομεταφερόμενοι μικροοργανισμοί αποτελούν σύνηθες συστατικό της ατμόσφαιρας και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον, δεν υπάρχουν έως σήμερα επαρκή επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η πιθανή διασπορά παθογόνων μέσω της μεταφοράς σκόνης προκαλεί και μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων.

Καιρός: Οι 8 περιοχές με τις υψηλότερες θερμοκρασίες σήμερα – Πού ξεπέρασε τους 38 βαθμούς ο υδράργυρος

19 Μαΐου 2024, 22:00



....

Τι λένε οι ειδικοί

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

Με κύριο γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας, ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας (ΕΟΔΥ) ενημερώνει και συνιστά μέτρα προστασίας από την αφρικανική σκόνη.

Τι είναι τα νέφη αφρικανικής σκόνης και από τι αποτελούνται

Η μεγάλης εμβέλειας (χιλιάδες χιλιόμετρα) αερομεταφορά σκόνης της ερήμου γύρω από τον πλανήτη είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο παίζει κεντρικό ρόλο στη σύνθεση της ατμόσφαιρας και στο περιβάλλον, καθώς και στη διαμόρφωση των καιρικών συνθηκών και του κλίματος. Τα επεισόδια μεταφοράς σκόνης είναι κατά κανόνα εποχικά. Στην Ευρώπη και στην Ελλάδα, ειδικότερα, τα επεισόδια σκόνης είναι συχνότερα την άνοιξη.

Η αφρικανική σκόνη που μπορεί κατά περιόδους να επηρεάζει τη χώρα μας προέρχεται κατά κύριο λόγο από την έρημο Σαχάρα της Βόρειας Αφρικής και αποτελείται από σωματίδια άμμου και σκόνης διαφόρων μεγεθών. Η σύσταση των σωματιδίων εξαρτάται τόσο από την πηγή τους όσο και από τη διαδρομή/τροχιά που θα ακολουθήσουν και μπορεί να περιλαμβάνει χημικές ουσίες (ανόργανες και οργανικές) και μικροοργανισμούς (ιούς, βακτήρια, μύκητες). Η ενσωμάτωση μικροοργανισμών δεν θα πρέπει να προξενεί ανησυχία γιατί οι αερομεταφερόμενοι μικροοργανισμοί αποτελούν σύνηθες συστατικό της ατμόσφαιρας και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον, δεν υπάρχουν έως σήμερα επαρκή επιστημονικά στοιχεία

που να αποδεικνύουν ότι η πιθανή διασπορά παθογόνων μέσω της μεταφοράς σκόνης προκαλεί και μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων.

....

Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας

– Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

– Όταν τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, λάβετε μέτρα:

α). Περιορίστε τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

- ο Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους ή τις άσκοπες μετακινήσεις.
- ο Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους, όπως το σπίτι ή το γραφείο. Εάν κρίνεται απαραίτητο να βγείτε έξω ελαχιστοποιήστε τον χρόνο για μετακινήσεις και την παραμονή σε υπαίθριο χώρο.
- ο Προτιμήστε το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις σας. Συστήνεται να διατηρείτε τα παράθυρα κλειστά και να έχετε ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης.
- ο Αποφύγετε την έντονη σωματική εργασία ή αθλητική δραστηριότητα, όπως ποδηλασία, τρέξιμο ή περπάτημα σε υπαίθριους χώρους, αθλητικές προπονήσεις ή και αγώνες σε ανοικτούς χώρους (κολυμβητήρια, γήπεδα, στάδια). Μεταφέρετε τέτοιες δραστηριότητες σε κατάλληλες κλειστές αθλητικές αίθουσες ή αναβάλετέ τις για άλλες ημέρες, εφόσον είναι εφικτό.

β). Χρησιμοποιήστε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες υψηλών συγκεντρώσεων σκόνης, συστήνεται να φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/ KN95/N95) για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων.

γ). Πάρτε μέτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα στους εσωτερικούς χώρους.

- ο Διατηρήστε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στο σπίτι, στο γραφείο, κ.λπ.
- ο Ελαχιστοποιήστε τη διείσδυση εξωτερικού αέρα, διατηρώντας κλειστά -όσο γίνεται- τα παράθυρα και τις πόρτες.
- ο Βελτιώστε τη μόνωση των εσωτερικών χώρων (χαραμάδες θυρών και παραθύρων) για να εμποδίσετε την είσοδο της σκόνης στον εσωτερικό χώρο.
- ο Ενεργοποιήστε έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα -εφόσον υπάρχει- και βεβαιωθείτε ότι έχει τα κατάλληλα φίλτρα και λειτουργεί κανονικά.
- ο Καθαρίστε με υγρό πανί επιφάνειες επαφής, όπως τραπέζια και πάγκους, και σφουγγαρίστε το δάπεδο.
- ο Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους, όπως κάπνισμα, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα με γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών.

δ). Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

....

Αφρικανική σκόνη: Χρήσιμες οδηγίες για τους εργαζομένους από την ΠΟΕ - ΟΤΑ

Μάιος 09, 2024 - 14:30



Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις: Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Επιπλέον εγρήγορη απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής

Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.iqair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

→ Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

→ Αλλεργίες και ερεθισμός. Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

→ Επίδραση στο καρδιαγγειακό. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

→ Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

→ Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

• Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α. Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την

ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων. Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- ♣ Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.

- ♣ Χρήση μάσκας. Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.

- ♣ Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση. Πόση άφθονου νερού.

- ♣ Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

- Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα.

Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

- Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο LINK:

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typoy/press-releases/12...>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.

2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

- Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.

Αφρικανική σκόνη: Χρήσιμες οδηγίες για τους εργαζομένους από την ΠΟΕ - ΟΤΑ

12/05/2024



Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη...

Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης,

οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Επιπλέον εγρήγορη απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.iqair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

→ Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

→ Αλλεργίες και ερεθισμός. Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

→ Επίδραση στο καρδιαγγειακό. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

→ Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

→ Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με

αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

- Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α. Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων. Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

♣ Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.

♣ Χρήση μάσκας. Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.

♣ Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση. Πόση άφθονου νερού.

♣ Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

• Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα.

Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

- Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο LINK:

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-tyrou/press-releases/12...>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
 2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
- Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.

ΠΟΕ - ΟΤΑ

Επείγουσες συστάσεις στους εργαζόμενους για την αφρικανική σκόνη από την ΠΟΕ ΟΤΑ

9 Μαΐου 2024



Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε. - Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την

σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Επιπλέον εγρήγορση απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας. Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεσή τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.iqair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

→ Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

→ Αλλεργίες και ερεθισμός. Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει

αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

→ Επίδραση στο καρδιαγγειακό. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

→ Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

→ Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

- Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α. Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων. Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- ♣ Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες.Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.
- ♣ Χρήση μάσκας. Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.
- ♣ Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση. Πόση άφθονου νερού.
- ♣ Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
- Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
- Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο LINK:

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-tyrou/press-releases/12354-systaseis-toy-yπουργeioy-ygeias-gia-thn-prostasia-ths-dhmosias-ygeias>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
 2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
- Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.



ΜΙΠΕΤΣΚΑΣ
ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΠΡΟΒΑΤΟ ΤΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει – Καμπανάκι για αλλεργίες και εξασθένιση του οργανισμού

May 10, 2024



Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει, δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα. Πώς επηρεάζει το αναπνευστικό, την καρδιά, τις αλλεργίες και το ανοσοποιητικό. Συστάσεις από την Πνευμονολογική Εταιρεία

Η αφρικανική σκόνη, που είναι περισσότερο εμφανής φέτος από άλλες χρονιές, έκανε εκ νέου την εμφάνισή της στη χώρα από νωρίς το πρωί της Πέμπτης δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα. Παράλληλα το σκηνικό του καιρού αλλάζει άρδην καθώς η θερμοκρασία θα πέσει αρκετούς βαθμούς και ισχυρές βροχές και καταιγίδες θα εκδηλωθούν σε πολλές περιοχές από την Παρασκευή με την βελτίωση να αναμένεται από την Κυριακή.

Οι οδηγίες των ειδικών για την προστασία από την αφρικανική σκόνη

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα και σήμερα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ).

Σημειώνει ότι η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και με αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της **αφρικανικής σκόνης** στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Συστάσεις προστασίας της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για την αφρικανική σκόνη

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό. Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



09/05/2024 18:12

Αφρικανική σκόνη: Δύσπνοια, βήχας, δυσφορία – Οδηγίες των πνευμονολόγων και εγκύκλιος από το Υπ. Υγείας

Μετά την εγκύκλιο του υπουργείου Υγείας για την προστασία της δημόσιας υγείας και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, και η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, για τις επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Το υπουργείο Υγείας εξέδωσε εγκύκλιο με το τι πρέπει να προσέξουν οι πολίτες

Το υπουργείο Υγείας εξέδωσε εγκύκλιο με το τι πρέπει να προσέξουν οι πολίτες. Η εγκύκλιος παρέχει συστάσεις και γενικά μέτρα προφύλαξης της υγείας του πληθυσμού εξαιτίας της επιβάρυνσης της ποιότητας της ατμόσφαιρας. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στις ευάλωτες ομάδες και σε όσους αντιμετωπίζουν αναπνευστικά προβλήματα.

Η μεταφορά σκόνης από την έρημο Σαχάρα έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της συγκέντρωσης των αιωρούμενων σωματιδίων στην ατμόσφαιρα. Ανάλογα με την

εκτίμηση των μέσων ημερήσιων επιπέδων συγκέντρωσης αυτών, όπως ανακοινώνεται από τις αρμόδιες υπηρεσίες και το υπουργείο Υγείας για συγκεντρώσεις μεγαλύτερες από 50μg/m³ οι συστάσεις και τα μέτρα προστασίας του πληθυσμού έχουν ως εξής:

Ενήλικες με αναπνευστικό πρόβλημα, ενήλικες καρδιοπαθείς και παιδιά με αναπνευστικά προβλήματα θα πρέπει να περιορίσουν κάθε έντονη σωματική άσκηση, ιδιαίτερα αν αυτή γίνεται σε εξωτερικούς χώρους.

Άτομα με άσθμα μπορεί να χρειαστούν πιο συχνά εισπνοές του ανακουφιστικού φαρμάκου. Άτομα άνω των 65 ετών θα πρέπει να περιορίσουν τη σωματική τους δραστηριότητα.

Οι συστάσεις που αφορούν τον γενικό πληθυσμό αναφέρουν: Κάθε άτομο που αισθάνεται ενόχληση στα μάτια ή εμφανίζει βήχα, ρινική συμφόρηση ή ενόχληση στο λαιμό θα πρέπει να περιορίσει τη σωματική του άσκηση- δραστηριότητα, ιδιαίτερα αν αυτή γίνεται σε εξωτερικούς χώρους.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Επίδραση στο αναπνευστικό: Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός: Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις: Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα: Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία: Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Όπως τονίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες για να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών. Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Καιρός: Επιμένουν η ζέστη και η αφρικανική σκόνη – Με βροχές και νεφώσεις η Κυριακή

ΜΑΪ 19, 2024



Καιρός: Επιμένουν η ζέστη και η αφρικανική σκόνη – Με βροχές και νεφώσεις η Κυριακή

Οι υψηλές για την εποχή θερμοκρασίες και το νέο επεισόδιο σκόνης δείχνουν ότι ήρθαν για να μείνουν, δημιουργώντας ένα αποπνικτικό και επικίνδυνο κοκτέιλ, ιδιαίτερα για τις ευπαθείς ομάδες.

Σύμφωνα με τους μετεωρολόγους το σκηνικό αυτό του καιρού αναμένεται να διαρκέσει μέχρι και την Τετάρτη 22 Μαΐου έως ότου εκτονωθεί την Πέμπτη, κινούμενο προς τα ανατολικά και την Τουρκία.

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

••••

Οδηγίες της Επιστημονικής Ομάδας της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α για την Αφρικανική σκόνη

9/5/2024



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Επιπλέον εγρήγορη απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.iqair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

Ø **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Ø **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Ø **Επίδραση στο καρδιαγγειακό.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Ø **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Ø **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

· **Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α.** Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

· **Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων.** Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

§ **Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.

§ **Χρήση μάσκας.** Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. **Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.**

§ **Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση.** Πόση άφθονου νερού.

§ **Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης,** για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

· **Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία** ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

· **Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.)** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

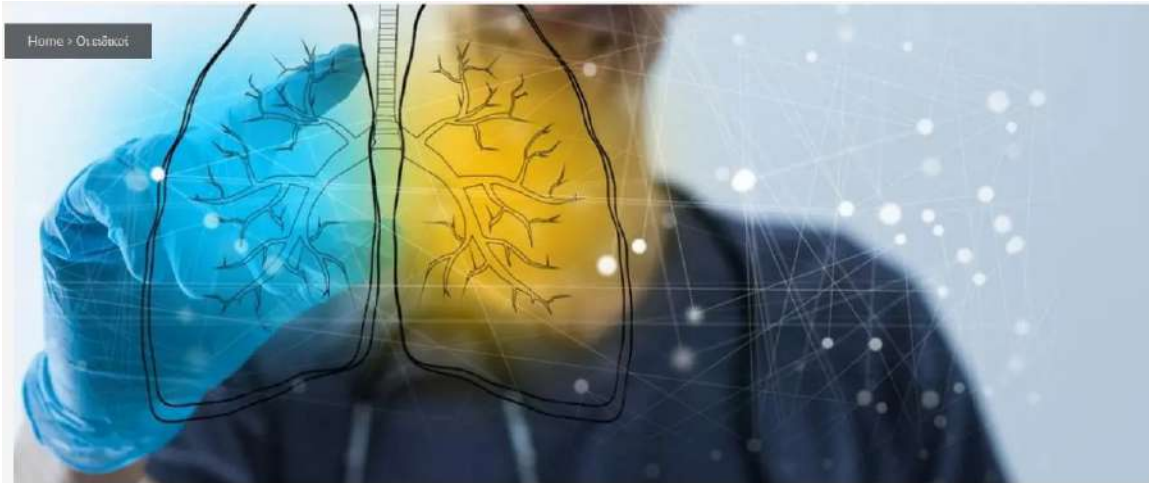
Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο LINK:

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typoy/press-releases/12354-systaseis-toy-ypourgeiou-ygeias-gia-thn-prostasia-ths-dhmosias-ygeias>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

· **Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.**



Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία: Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες.

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, **άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις**, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δόσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Καιρος: Επιμένει η αφρικανική σκόνη

19 Μαΐου 2024



Για τα καλά έχει εγκατασταθεί πάνω από το **Λεκανοπέδιο** και μεγάλο μέρος της νότιας χώρας η **αφρικανική σκόνη** προκαλώντας συνθήκες ασφυξίας. Η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** συνιστά μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες πολιτών.

.....



Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

9 Μαΐου, 2024

Η αφρικανική σκόνη, καίτοι συχνό φαινόμενο, επηρεάζει τη χώρα μας, με τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, εξέδωσε ανακοίνωση με συστάσεις στους πολίτες, με δεδομένο το νέο επεισόδιο αφρικανικής σκόνης που αναμένεται στην Ελλάδα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους

από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Οδηγίες της ΕΠΕ

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης,

αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία: Η επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

9 Μαΐου, 2024

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησις σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων

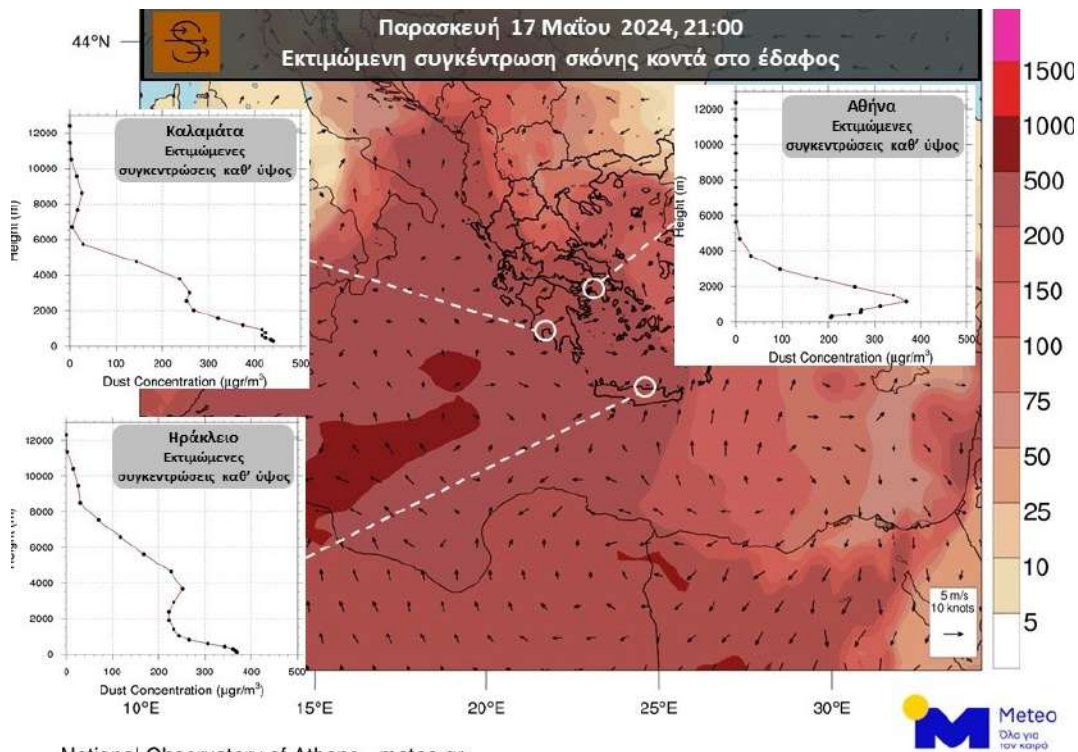
σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη. Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



National Observatory of Athens - meteo.ar

Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα – Οι περιοχές που θα επηρεαστούν

17 Μαΐου, 2024

.....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια

σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη. Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

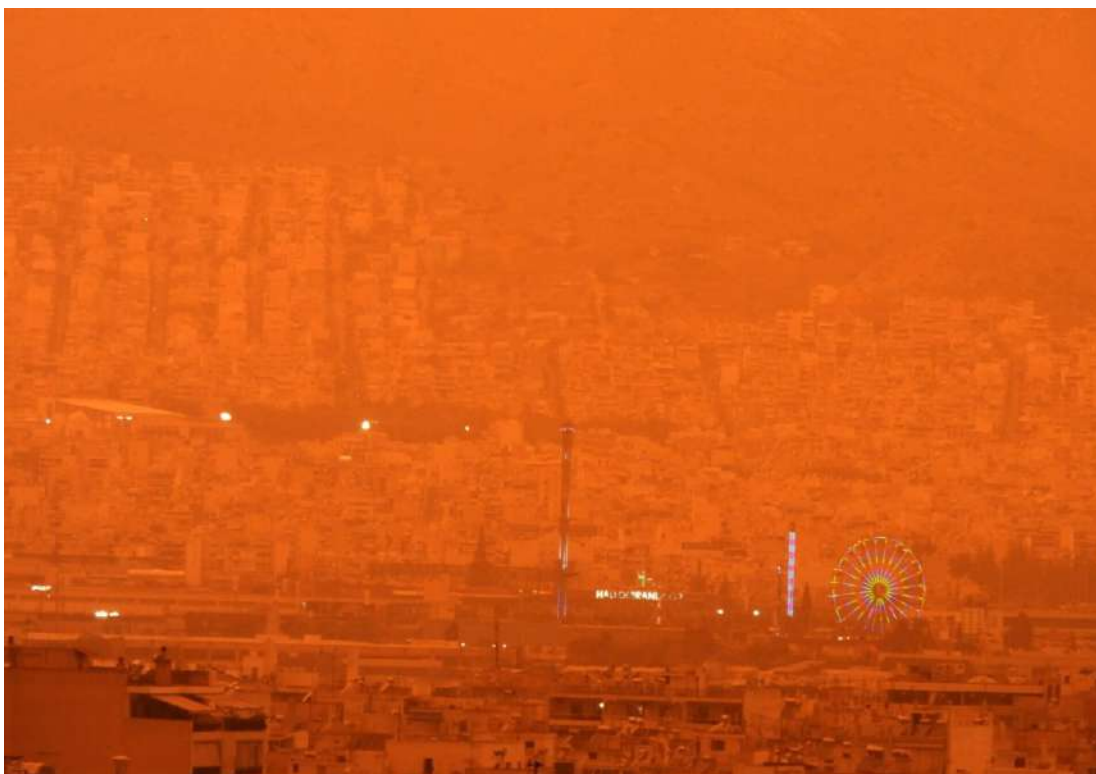
Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

9 Μαΐου, 2024



Η αφρικανική σκόνη, καίτοι συχνό φαινόμενο, επηρεάζει τη χώρα μας, με τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία εξέδωσε ανακοίνωση με συστάσεις στους πολίτες, με δεδομένο το νέο επεισόδιο αφρικανικής σκόνης που αναμένεται στην Ελλάδα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις

Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία

Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Οδηγίες της ΕΠΕ

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Αναδημοσιεύσεις

Αφρικανική σκόνη | Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

PUBLISHED 10 ΜΑΪ. 24 (15:20)



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Πώς επιδρά η αφρικανική σκόνη στην υγεία μας

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος.

Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου.

Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι

42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Τι μπορείς να κάνεις

Είναι σημαντικό όλοι και ειδικότερα όσοι έχουν αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σε βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσεις τις επιπτώσεις του στην υγεία:

- **Μείνε ενημερωμένη.** Παρακολούθησε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζεις πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίσε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, απόφυγε να περάσεις εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείσε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αέρισε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κράτησε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψεις την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτεις, χρησιμοποίησε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσεις την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- **Χρησιμοποίησε μάσκες.** Όταν βγαίνεις έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, φόρσε μάσκα για να μειώσεις την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνε ενυδατωμένη.** Πίνε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγή: [Shape.gr](https://www.shape.gr)

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

12:59 9/5/2024 - Πηγή: Ναυτεμπορική

Η **αφρικανική σκόνη**, καίτοι συχνό φαινόμενο, **επιηρεάζει** τη χώρα μας, με τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων. Η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** εξέδωσε...

Αφρικανική σκόνη: **Συστάσεις** από την **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** - Η ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Επέστρεψε η αφρικανική σκόνη: Συστάσεις και μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες

13:13 9/5/2024 - Πηγή: [News 24|7](#)

Η Ελληνική Πνευμονολογική [Εταιρεία](#) εξέδωσε οδηγίες για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της αφρικανικής σκόνης στην υγεία.

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Οδηγός επιβίωσης της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρίας για την αφρικάνικη σκόνη – Θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτήν

13:30 9/5/2024 - Πηγή: Το Ποντικο

Η αφρικανική σκόνη φαίνεται ότι ήρθε για να μείνει, γι' αυτό θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε και με αυτήν. Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) πρόκειται για ένα συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην [Ελλάδα](#) μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

«Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα» όπως, αναφέρει η [ΕΠΕ](#) σε ανακοίνωσή της στην οποία δίνει έναν «οδηγό επιβίωσης» για να περάσουμε και αυτό το κύμα της σκόνης, με όσο το δυνατόν, λιγότερα προβλήματα.

Τι μεταφέρει η αφρικάνικη σκόνη

Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

1.Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

2. Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

3. Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το [οξειδωτικό στρες](#) και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

4. Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

5. Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου.

Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 [οφείλεται](#) στην αφρικανική σκόνη.

Τι πρέπει να κάνουμε

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

-Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

-Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

-Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και

στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

-Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

-Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό. Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με [ΧΑΠ](#) μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Διαβάστε επίσης:

Νέα γονιδιακή θεραπεία θεραπεύει τυφλούς ασθενείς με σπάνια νόσο

Ξεκίνησε η αποστολή των πρώτων [SMS](#) στις νέες ηλικιακές ομάδες δικαιούχων για δωρεάν μαστογραφία

Συστάσεις για την επανεμφάνιση της αφρικανικής σκόνης – Πώς να προφυλαχθούμε

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Αφρικανική σκόνη: Δύσπνοια, βήχας, δυσφορία - Οδηγίες των πνευμονολόγων

13:54 9/5/2024 - Πηγή: [NewsBomb](#)

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε...

Περισσότερα...

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Επιστρέφει η αφρικανική σκόνη – Πώς να προφυλαχθείτε

13:54 9/5/2024 - Πηγή: [newsbreak](#)

Ο [καιρός](#) από σήμερα, Πέμπτη (09/05) και έως και αύριο, αλλάζει σύμφωνα με τα τελευταία προγνωστικά στοιχεία που προειδοποιούν για νέο κύμα μεταφοράς αφρικανικής σκόνης αλλά και λασποβροχές. Συστάσεις υπάρχουν για άτομα που αντιμετωπίζουν χρόνια αναπνευστικά προβλήματα να παραμείνουν σπίτι ή να κυκλοφορούν με μάσκα. Σύμφωνα με τα [νεότερα](#) προγνωστικά στοιχεία του Εθνικού Αστεροσκοπείου [...]

Επιστρέφει η αφρικανική σκόνη – Πώς να προφυλαχθείτε - newsbreak

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει: Καμπανάκι για αλλεργίες και εξασθένιση του οργανισμού

14:46 9/5/2024 - Πηγή: [Dikaiologitika](#)

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει, δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα.

Πώς [επηρεάζει](#) το αναπνευστικό, την καρδιά, τις αλλεργίες και το ανοσοποιητικό. Συστάσεις από την Πνευμονολογική Εταιρεία

#ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ_ΣΚΟΝΗ #ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ #ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

15:38 9/5/2024 - Πηγή: [CNN](#)

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που [επηρεάζει](#) την [Ελλάδα](#) δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική [Εταιρεία](#).

Περισσότερα...

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Πνευμονολογική Εταιρεία: Πόσο επικίνδυνη είναι για την υγεία η αφρικανική σκόνη

15:58 9/5/2024 - Πηγή: [Ιατρονέτ](#)

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία και ποιες ομάδες πρέπει να αποφύγουν την έκθεση.

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Πνευμονολογική Εταιρεία: Πόσο επικίνδυνη για την υγεία είναι η αφρικανική σκόνη

16:00 9/5/2024 - Πηγή: [Ιατρονέτ](#)

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία και ποιες ομάδες πρέπει να αποφύγουν την έκθεση.

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα - Οι περιοχές που θα επηρεαστούν

10:07 17/5/2024 - Πηγή: CNN

Ένα «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και υψηλών για την εποχή θερμοκρασιών που σε αρκετές περιοχές θα ξεπεράσουν τους 36 βαθμούς Κελσίου θα πλήξει από σήμερα, Παρασκευή (17/5) τη χώρα, με τους...

Περισσότερα...

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>](#)

Κοκτέιλ αφρικανικής σκόνης και ζέστης, οδηγίες στους ευπαθείς

Βαριά ατμόσφαιρα στην Αττική και τη Νότια Ελλάδα, τι πρέπει να προσέξουν οι ευπαθείς ομάδες. Μετά τα μέσα της επόμενης εβδομάδας θα αλλάξει η κατάσταση.



Δημοσιεύθηκε: 18 Μαΐου 2024 - 16:17

Βαριά είναι η ατμόσφαιρα λόγω της αφρικανικής σκόνης που έχει εισβάλει εκ νέου στη χώρα. Στην **Αττική**, υψηλή είναι η συγκέντρωση σκόνης, χωρίς να καταγράφονται ακόμα υψηλές θερμοκρασίες. Αλλά υπάρχει μία αυξητική τάση».

Σύμφωνα με την **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να **ενυδατώνουμε** σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε **εσωτερικούς** χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και, αν ανήκουμε στις **ευπαθείς ομάδες**, είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Συχνές είναι οι επισκέψεις της αφρικανικής σκόνης και στη Νότια Ελλάδα. Είναι χαρακτηριστικό ότι το όριο ασφαλείας είναι τα 50 μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο για την αφρικανική σκόνη, ωστόσο τις τελευταίες μέρες στους μετεωρολογικούς σταθμούς της **Μεσσηνίας** καταγράφονται ποσότητες που ξεπερνούν τα **400 μικρογραμμάρια** ανά κυβικό μέτρο, δημιουργώντας επικίνδυνη κατάσταση για τις ευπαθείς ομάδες.

Η σκόνη σε συνδυασμό και με την υψηλή θερμοκρασία δημιουργούν αποπνικτική ατμόσφαιρα και, σύμφωνα με τις προβλέψεις, αυτή η κατάσταση θα εξακολουθήσει ολόκληρη την επόμενη εβδομάδα.

Μπόρες στη Βόρεια Ελλάδα

Μέχρι την Τετάρτη θα υπάρχει σκόνη στον ουρανό, περισσότερο στα δυτικά και νότια τμήματα της χώρας, με τις θερμοκρασίες να είναι πιο υψηλές και στη Δυτική Ελλάδα, αλλά και σε περιοχές της Κρήτης, όπου ξεπέρασαν τους **30 βαθμούς**.

Σήμερα σε κάποιες περιοχές, όπως στη Θεσσαλία και τη Στερεά, θα **λασποβρέξει** για λίγο. Την Κυριακή επίσης αναμένονται κάποιες βροχές και κάποιες μπόρες στη Βόρεια Ελλάδα, ενώ θα βρέξει και σε άλλες ορεινές ηπειρωτικές περιοχές.

Η θερμοκρασία θα παραμείνει σε υψηλά επίπεδα και μάλλον και από τη Δευτέρα το θερμόμετρο και στην Αθήνα θα φτάσει 30 βαθμούς. Από την Πέμπτη οι άνεμοι θα στραφούν, πρώτα στο Ιόνιο, σε επιθετικούς και η σκόνη θα αρχίσει να υποχωρεί.

ΠΗΓΗ: [ΕΡΤ](#)

*parallaxi

Επέστρεψε σήμερα η αφρικάνικη σκόνη – Μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες

Η κατάσταση στην Αττική είναι ήδη επιβαρυμένη.



9 Μαΐου 2024, 2:24 μμ

“Κοκτέιλ” με λασποβροχές, [αφρικανική σκόνη](#) και πτώση θερμοκρασίας θα επηρεάσει την ατμόσφαιρα σήμερα, Πέμπτη (9/5) και αύριο, με την κατάσταση στην Αττική να είναι ήδη έχει επιβαρυμένη. Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την χώρα μας σχετικά συχνά το τελευταίο διάστημα, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα, δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο, σύμφωνα με διευκρινίσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Συγκεκριμένα, αναφέρει πως η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Διευκρινίζει πως το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σημαντικά την υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, καθώς η σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μάλιστα, τονίζεται πως ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Τι μπορεί να προκαλέσει η αφρικανική σκόνη

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά

προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και τη ναγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα

αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά. Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα. Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα. Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης. Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό. Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγή: newsit.gr

MONEY REVIEW

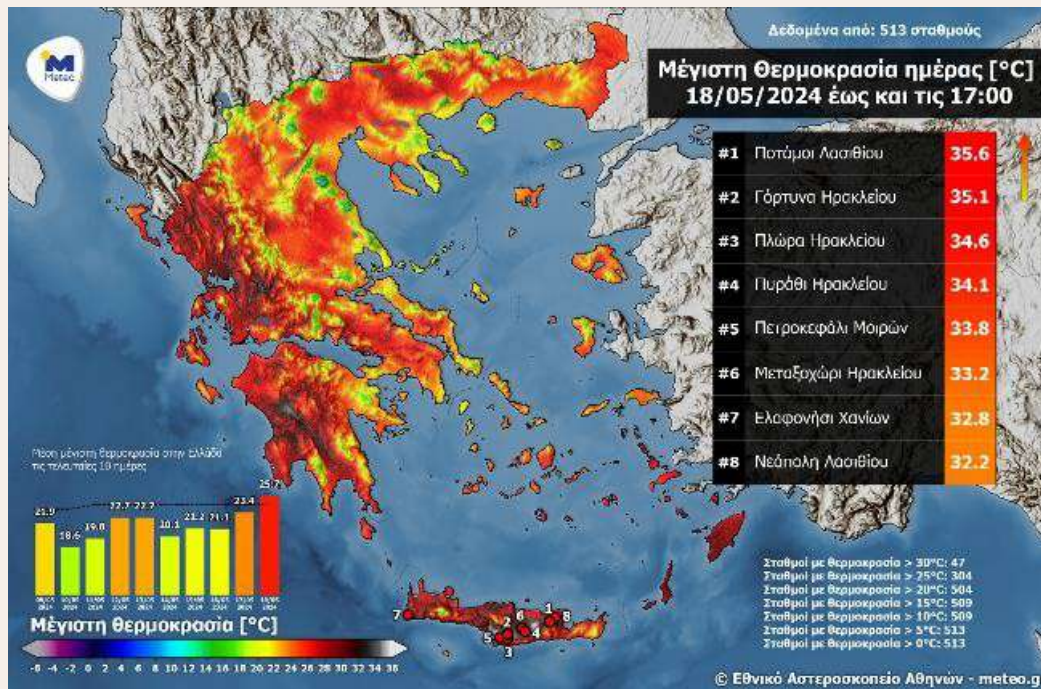
«Κοκτέιλ» σκόνης και ζέστης μέχρι την Τετάρτη – Ανεβαίνει το θερμόμετρο και στην Αθήνα



Με τη μέγιστη θερμοκρασία να σημειώνεται στους Ποτάμους Λασιθίου με 35,6 °C, υγρασία και σκόνη μετατρέπουν την εικόνα στα κεντρικά και νότια της χώρας σαν να «πνίγεται» από την ατμοσφαιρική ρύπανση. η αφρικανική σκόνη επηρεάζει κυρίως τα δυτικά και τα νότια και αναμένεται να υποχωρήσει από την Τετάρτη χάρη σε βορειοδυτικούς ανέμους. Από τη Δευτέρα το θερμόμετρο και στην Αθήνα θα φτάσει 30 βαθμούς, σύμφωνα με το μετεωρολόγο της ΕΡΤ, Παναγιώτη Γιαννόπουλο.

Βαριά είναι η ατμόσφαιρα από τον Λυκαβηττό όπου «σβήστηκε» η θέα προς τη θάλασσα, μέχρι την Καλαμάτα, όπου σύμφωνα με το ρεπορτάζ του ΕΡΤNews πολίτες είπαν ότι «ούτε να περπατήσουν μπορούν ούτε και να αναπνεύσουν».

Σύμφωνα με το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών στη Μεσσηνιακή πρωτεύουσα – τα επίπεδα υγρασίας βρίσκονται στο 44% και είναι υψηλή η συγκέντρωση σκόνης.



Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

«Οξειδωτικό στρες»

Το «οξειδωτικό στρες», το οποίο προκαλείται τόσο από την ποσότητα των σωματιδίων που υπάρχουν όσο και την τοξικότητά τους αποτελεί κομμάτι της κλιματικής κρίσης

Έχουμε προγνωστικά διαθέσιμα από μοντέλα που μπορούν να κάνουν να κάνουν εποχιακή πρόβλεψη δείχνει ένα ιδιαίτερα θερμό καλοκαίρι με ισχυρές αποκλίσεις το πολύ σημαντικό είναι ότι έχουμε ολοένα και περισσότερους ήπιους και άνυδρους χειμώνες, δήλωσε ο πυρομετεωρολόγος Θοδωής Γιάνναρος.

Πηγή: ertnews.gr

Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

10 Μαΐου 2024 10:22



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά

νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου.

Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με

αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα.

Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

[Πηγή](#)

Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα – Οι περιοχές που θα επηρεαστούν

17 Μαΐου 2024 - 10:20

Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτή τη φορά ίσως να μην δούμε τον πορτοκαλί ουρανό, όπως πριν από περίπου ένα μήνα, το φαινόμενο όμως αναμένεται να έχει μεγαλύτερη διάρκεια.



....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του

χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δόσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγή: cnn.gr

Αποπνικτική η ατμόσφαιρα από το «ΚΟΚΤΕΪΛ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης

17 Μαΐου 2024 - 19:50

Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν



....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

– Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

– Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

– Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

– Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

– Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Πηγή: in.gr

Πότε θα απομακρυνθεί η αφρικανική σκόνη (ΧΑΡΤΗΣ)

Μέτρα προστασίας για τους πολίτες

19/05/24, 22:20



(ΒΑΣΙΛΗΣ ΒΕΡΒΕΡΙΔΗΣ/MOTIONTEAM)

Αποπνικτική παραμένει η ατμόσφαιρα, καθώς αρκετές περιοχές «πνίγονται» από την αφρικανική σκόνη.

....

Μέτρα προστασίας για τους πολίτες

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς

χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας, σύμφωνα με το [enikos.gr](https://www.enikos.gr).

Αφρικανική σκόνη: Ξεπέρασε τους 35 βαθμούς η θερμοκρασία - Αποπνικτική η ατμόσφαιρα

Πηγή άρθρου: in.gr

17/05/2024 17:01:01



Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν
Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο [πατώντας ΕΔΩ](#).

Πηγή άρθρου: in.gr

ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ



Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα - Οι περιοχές που θα επηρεαστούν

17 Μαΐου 2024, 11:27 ημ

....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε

μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2,5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαράσχει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγή: *cnn.gr*



cnn.gr (Ελλάδα)

2024-05-09 15:37

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

[Διαβάστε Περισσότερα...](#)

Επέστρεψε η αφρικανική σκόνη: Συστάσεις και μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες

9 Μαΐου 2024



“Κοκτέιλ” με λασποβροχές, αφρικανική σκόνη και πτώση θερμοκρασίας θα επηρεάσει την ατμόσφαιρα σήμερα, Πέμπτη (9/5) και αύριο, με την κατάσταση στην Αττική να είναι ήδη έχει επιβαρυνμένη. Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την χώρα μας σχετικά συχνά το τελευταίο διάστημα, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα, δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο, σύμφωνα με διευκρινίσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Συγκεκριμένα, αναφέρει πως η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Διευκρινίζει πως το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σημαντικά την υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, καθώς η σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μάλιστα, τονίζεται πως ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Τι μπορεί να προκαλέσει η αφρικανική σκόνη

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και τη θρομβοεμβολία, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού

συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

- Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγή: [news247.gr](https://www.news247.gr)

Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία για την αφρικανική σκόνη

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος.

10 Μαΐου 2024



Η **αφρικανική σκόνη** που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την **έρημο Σαχάρα**.

Η **συχνότητα** και η **ένταση** των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η συνέχεια στο [Shape.gr](https://www.shape.gr)

17 ΜΑΪΟΥ 2024 @THESSALONIKI

«Εισβολή» αφρικανικής σκόνης: Βαριά η ατμόσφαιρα στο λεκανοπέδιο – Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



«Εισβολή» αφρικανικής σκόνης: Βαριά η ατμόσφαιρα στο λεκανοπέδιο – Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας
«Εισβολή» αφρικανικής σκόνης: Βαριά η ατμόσφαιρα στο λεκανοπέδιο – Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με **αναπνευστικά προβλήματα**, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα **επίπεδα αφρικανικής σκόνης**.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

....

Αφρικανική σκόνη: Οι ομάδες πληθυσμού που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο – 5 μέτρα προστασίας

- Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024



Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία, τονίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

09/05/2024 15:35:04

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2.5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. **Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.** Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγή: ygeiamou.gr

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Πέμπτη 9 Μάι 2024 | 15:51



Οδηγίες για την αντιμετώπιση της **αφρικανικής σκόνης** που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με

προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.



Επέστρεψε η αφρικανική σκόνη: Συστάσεις και μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 16:35



“Κοκτέιλ” με λασποβροχές, αφρικανική σκόνη και πτώση θερμοκρασίας θα επηρεάσει την ατμόσφαιρα σήμερα, Πέμπτη (9/5) και αύριο, με την κατάσταση στην Αττική να είναι ήδη έχει επιβαρυνμένη. Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την χώρα μας σχετικά συχνά το τελευταίο διάστημα, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα, δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο, σύμφωνα με διευκρινίσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας. Συγκεκριμένα, αναφέρει πως η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων...

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >](#)

Πνευμονολογική Εταιρεία: Πόσο επικίνδυνη είναι για την υγεία η αφρικανική σκόνη



Τον βαθμό κινδύνου της αφρικανικής σκόνης στην υγεία, περιγράφουν οι υπεύθυνοι της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας. Σε σημερινή ανακοίνωση αναφέρουν πως πρόκειται για ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη. Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοί&...

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο](#)

Συνεχίζει η επέλαση αφρικανικής σκόνης και ζέστης - Σε ποιες περιοχές ο υδράργυρος θα ξεπεράσει τους 30 βαθμοί Κελσίου

ΤΗΤΟC

Αφρικανική σκόνη, υψηλές θερμοκρασίες άνω των 30 βαθμών Κελσίου και λασποβροχές σε αρκετές περιοχές της χώρας θα είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του καιρού και την Κυριακή 19 Μαΐου, σύμφωνα με την πρόγνωση της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας. Ειδικότερα, το δελτίο καιρού της ΕΜΥ αναφέρει πως στα βόρεια θα έχουμε νεφώσεις παροδικά αυξημένες με τοπικές βροχές, πρόσκαιρους όμβρους και κυρίως στα ορεινά μεμονωμένες καταιγίδες με σταδιακή βελτίωση από το απόγευμα. Στην υπόλοιπη χώρα, αραιές νεφώσεις παροδικά πιο πυκνές κυρίως τις μεσημβρινές και απογευματινές ώρες στα ηπειρωτικά όπου θα εκδηλωθούν τοπικές βροχές ή όμβροι και πιθανώς στα ορεινά μεμονωμένες καταιγίδες. Οι συγκεντρώσεις της αφρικανικής σκόνης θα &...

[Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο.](#)

Επιμένει η αφρικανική σκόνη – Έως τους 30 βαθμούς η θερμοκρασία στην Αττική

[19 Μαΐου 2024](#)



ΠΡΩΙΝΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ (ΑΝΤΩΝΗΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ/ΕΥΡΟΚΙΝΙΣΙ)

Για τα καλά έχει εγκατασταθεί πάνω από το Λεκανοπέδιο και μεγάλο μέρος της νότιας χώρας η αφρικανική σκόνη προκαλώντας συνθήκες ασφυξίας. Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία συνιστά μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες πολιτών.

....



ΕΙΔΗΣΕΙΣ 247
ΥΓΕΙΑ

ΥΓΕΙΑ
Αφρικανική σκόνη: Οι ομάδες πληθυσμού που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο – 5 μέτρα προστασίας

9 Μαΐου, 2024 0 1

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2.5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. **Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.** Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. **Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.**

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

[Μετάβαση στην Πηγή](#)

Author: ygeiamou.gr team



Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

Μάι 10, 2024 |

Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία
Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Με αφορμή την αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) με ανακοίνωσή της προχωράει σε συστάσεις για τους πολίτες. Αναλυτικότερα, η ΕΠΕ αναφέρει μεταξύ άλλων τα εξής: «Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες.

Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Πηγή: www.healthdaily.gr

Οι επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία



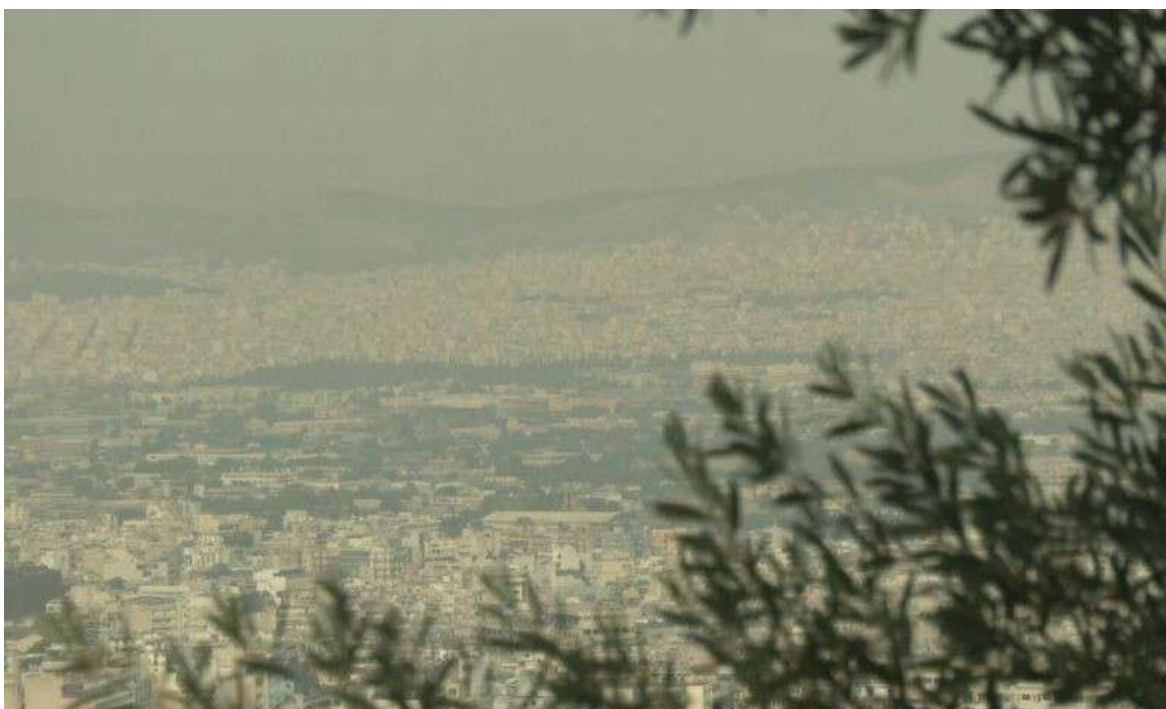
09 ΜΑΪ 2024



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης...

Δείτε περισσότερα
onmed.gr - Υγεία

Επιμένει η αφρικανική σκόνη – Έως τους 30 βαθμούς η θερμοκρασία στην Αττική



Για τα καλά έχει εγκατασταθεί πάνω από το **Λεκανοπέδιο** και μεγάλο μέρος της νότιας χώρας η **αφρικανική σκόνη** προκαλώντας συνθήκες ασφυξίας. Η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** συνιστά μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες πολιτών.

....



Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει: Καμπανάκι για αλλεργίες και εξασθένιση του οργανισμού

8:55 2024-05-10

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει, δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα. Πώς επηρεάζει το αναπνευστικό, την καρδιά, τις αλλεργίες και το ανοσοποιητικό. Συστάσεις από την Πνευμονολογική Εταιρεία

Η αφρικανική σκόνη, που είναι περισσότερο εμφανής φέτος από άλλες χρονιές, έκανε εκ νέου την εμφάνισή της στη χώρα από νωρίς το πρωί της Πέμπτης δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα. Παράλληλα το σκηνικό του καιρού αλλάζει άρδην καθώς η θερμοκρασία θα πέσει αρκετούς βαθμούς και ισχυρές βροχές και καταιγίδες θα εκδηλωθούν σε πολλές περιοχές από την Παρασκευή με την βελτίωση να αναμένεται από την Κυριακή.

Οι οδηγίες των ειδικών για την προστασία από την αφρικανική σκόνη

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα και σήμερα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ).

Σημειώνει ότι **η αφρικανική σκόνη** μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαράσχει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και με αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Συστάσεις προστασίας της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για την αφρικανική σκόνη

Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.

Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες. Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.

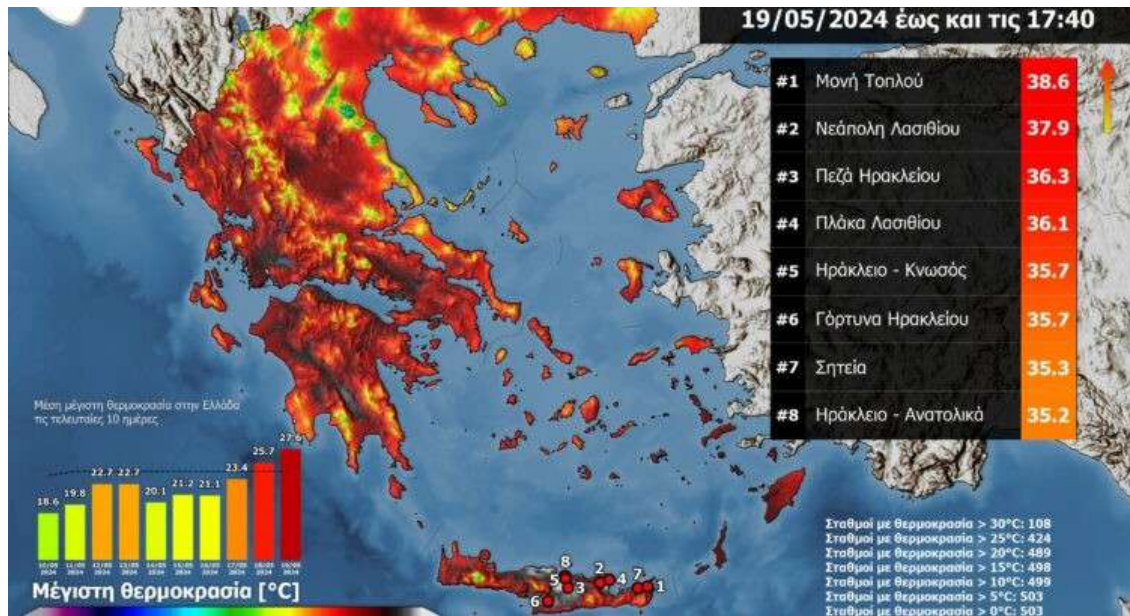
Χρησιμοποιήστε μάσκες. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό. Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Πηγη: <https://www.dnews.gr/>



Καιρός: Οι 8 περιοχές με τις υψηλότερες θερμοκρασίες σήμερα – Πού ξεπέρασε τους 38 βαθμούς ο υδράργυρος

....

Τι λένε οι ειδικοί

Οι ειδικοί συστήνουν να ενημερωνόμαστε για τις ώρες που τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, να κρατάμε κλειστά παράθυρα και πόρτες να πίνουμε αρκετό νερό και να περιορίσουμε τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η οποία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, είναι χρήσιμο να παρακολουθούμε τις μετεωρολογικές προβλέψεις, να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, να μην κάνουμε υπαίθριες δραστηριότητες, να παραμείνουμε σε εσωτερικούς χώρους, να φοράμε μάσκα αν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, καθώς έτσι περιορίζουμε την εισπνοή

σωματιδίων σκόνης και αν ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες είναι χρήσιμο και ωφέλιμο να επικοινωνήσουμε με τον ιατρό μας.

Τα παιδιά που θεωρούνται ευαίσθητη ομάδα, ευάλωτη ομάδα, καλό είναι τις ημέρες που έχουμε αυξημένη ρύπανση με την αφρικανική σκόνη να τα κρατούν οι γονείς στο σπίτι και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόνισε ο Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων, Κώστας Νταλούκας.

Με κύριο γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας, ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας (ΕΟΔΥ) ενημερώνει και συνιστά μέτρα προστασίας από την αφρικανική σκόνη.

Τι είναι τα νέφη αφρικανικής σκόνης και από τι αποτελούνται

Η μεγάλης εμβέλειας (χιλιάδες χιλιόμετρα) αερομεταφορά σκόνης της ερήμου γύρω από τον πλανήτη είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο παίζει κεντρικό ρόλο στη σύνθεση της ατμόσφαιρας και στο περιβάλλον, καθώς και στη διαμόρφωση των καιρικών συνθηκών και του κλίματος. Τα επεισόδια μεταφοράς σκόνης είναι κατά κανόνα εποχικά. Στην Ευρώπη και στην Ελλάδα, ειδικότερα, τα επεισόδια σκόνης είναι συχνότερα την άνοιξη.

Η αφρικανική σκόνη που μπορεί κατά περιόδους να επηρεάζει τη χώρα μας προέρχεται κατά κύριο λόγο από την έρημο Σαχάρα της Βόρειας Αφρικής και αποτελείται από σωματίδια άμμου και σκόνης διαφόρων μεγεθών. Η σύσταση των σωματιδίων εξαρτάται τόσο από την πηγή τους όσο και από τη διαδρομή/τροχιά που θα ακολουθήσουν και μπορεί να περιλαμβάνει χημικές ουσίες (ανόργανες και οργανικές) και μικροοργανισμούς (ιούς, βακτήρια, μύκητες). Η ενσωμάτωση μικροοργανισμών δεν θα πρέπει να προξενεί ανησυχία γιατί οι αερομεταφερόμενοι μικροοργανισμοί αποτελούν σύνηθες συστατικό της ατμόσφαιρας και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον, δεν υπάρχουν έως σήμερα επαρκή επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η πιθανή διασπορά παθογόνων μέσω της μεταφοράς σκόνης προκαλεί και μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων.

....

Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας

- Μείνετε ενημερωμένοι. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- Όταν τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, λάβετε μέτρα:

α). Περιορίστε τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

β). Χρησιμοποιήστε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες υψηλών συγκεντρώσεων σκόνης, συστήνεται να φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/ KN95/N95) για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων.

γ). Πάρτε μέτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα στους εσωτερικούς χώρους.

δ). Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.

....

[διαβάστε περισσότερα](#)

Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα – Οι περιοχές που θα επηρεαστούν

17-05-2024, 09:56



...

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείντε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείντε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

[Πηγή CNN.gr](http://www.cnn.gr)





ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ - WORKSHOPS

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

09/05/2024

Η αφρικανική σκόνη, καίτοι συχνό φαινόμενο, επηρεάζει τη χώρα μας, με τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, εξέδωσε...

[Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία – Η ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ](#)



Αφρικανική σκόνη: Τι πρέπει να προσέχουν τα ευάλωτα άτομα

Οη: 9 Μαΐου, 2024

“Κοκτέιλ” με λασποβροχές, αφρικανική σκόνη και πτώση θερμοκρασίας θα επηρεάσει την ατμόσφαιρα σήμερα, Πέμπτη (9/5) και αύριο, με την κατάσταση στην Αττική να είναι ήδη έχει επιβαρυνμένη. Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την χώρα μας σχετικά συχνά το τελευταίο διάστημα, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα, δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο, σύμφωνα με διευκρινίσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία εξέδωσε οδηγίες για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της αφρικανικής σκόνης στην υγεία.

Συγκεκριμένα, αναφέρει πως η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν από έτος σε έτος... [Πηγή \(Πηγή: www.news247.gr\)](http://www.news247.gr)

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους Πολίτες



Οδηγίες για την αντιμετώπιση της **αφρικανικής σκόνης** που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2.5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και

οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και

ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

<https://creta24.gr/afrikaniki-skoni-systaseis-tis-ellinikis-pnevmonologikis-etaireias-gia-tous-polites/>



Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

9 Μαΐου, 2024

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της **αφρικανικής σκόνης** που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2,5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει

υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία: Η επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία

9 Μαΐου 2024



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθητες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

[Source link](#)



09 ΜΑΪΟΥ 2024 @COUPAKI

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Η αφρικανική σκόνη, καίτοι συχνό φαινόμενο, επηρεάζει τη χώρα μας, με τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων. Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία εξέδωσε...
Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία - Η
ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ

17 ΜΑΪΟΥ 2024 @COUPAKI

«Εισβολή» αφρικανικής σκόνης: Βαριά η ατμόσφαιρα στο λεκανοπέδιο – Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



....

Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με **αναπνευστικά προβλήματα**, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα **επίπεδα αφρικανικής σκόνης**.

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

....

Επέστρεψε η αφρικανική σκόνη: Συστάσεις και μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες



Επέστρεψε η αφρικανική σκόνη: Συστάσεις και μέτρα προστασίας για τις ευπαθείς ομάδες © Παρέχεται από: News247.gr

“Κοκτέιλ” με λασποβροχές, **αφρικανική σκόνη** και πτώση θερμοκρασίας θα επηρεάσει την ατμόσφαιρα σήμερα, Πέμπτη (9/5) και αύριο, με την κατάσταση στην Αττική να είναι ήδη έχει επιβαρυνμένη. Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την χώρα μας σχετικά συχνά το τελευταίο διάστημα, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα, δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο, σύμφωνα με διευκρινίσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Συγκεκριμένα, αναφέρει πως η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν από έτος σε

έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Διευκρινίζει πως το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σημαντικά την υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα, καθώς **η σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα**, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. **Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.** Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μάλιστα, τονίζεται πως **ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.**

Τι μπορεί να προκαλέσει η αφρικανική σκόνη

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά

προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να **λαμβάνουν προφυλάξεις** κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν **ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:**

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

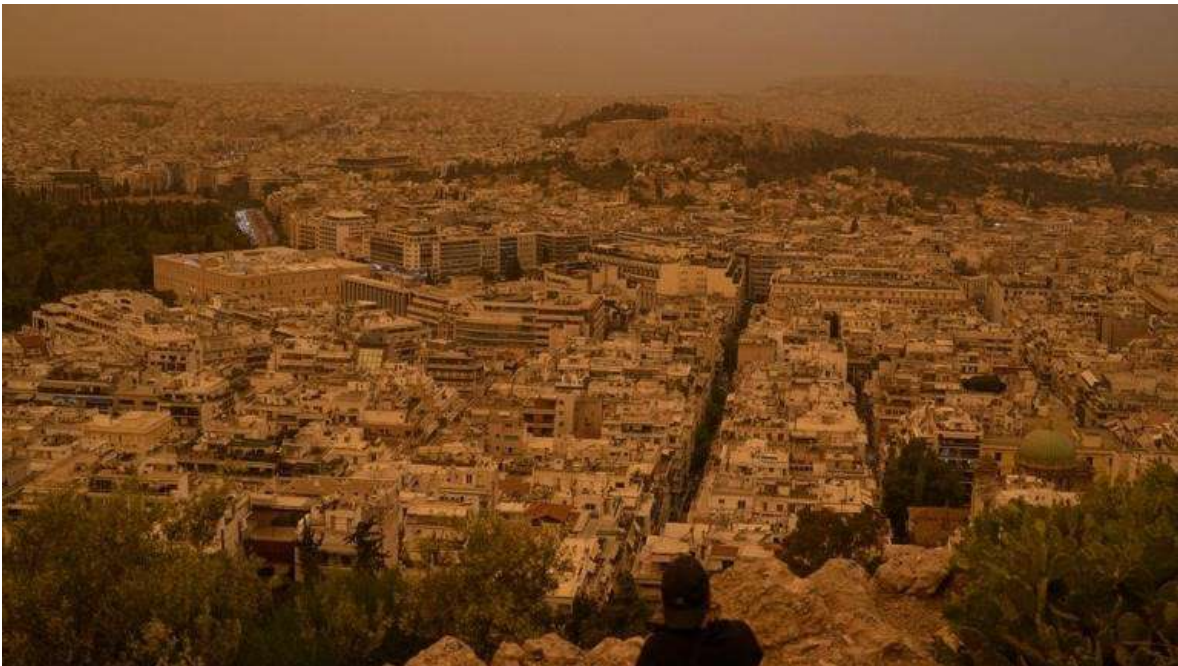
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με **άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων** βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες



Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες© CNN.gr

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της **αφρικανικής σκόνης** που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM₁₀, PM_{2,5} ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον

κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία για την αφρικανική σκόνη



Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία για την αφρικανική σκόνη© Παρέχεται από: Esquire Greece

Η **αφρικανική σκόνη** που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την **έρημο Σαχάρα**.

Η **συχνότητα** και η **ένταση** των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.



Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία για την αφρικανική σκόνη© Παρέχεται από: Esquire Greece

Το απόκοσμο timelapse βίντεο από την επέλαση της αφρικανικής σκόνης στην Αθήνα

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. **Η συνέχεια στο [Shape.gr](https://www.shape.gr)**

Αφρικανική σκόνη: Τι πρέπει να προσέξετε - Οι συστάσεις των ειδικών



Αφρικανική σκόνη: Τι πρέπει να προσέξετε - Οι συστάσεις των ειδικών © Παρέχεται από: News247.gr

Επιβαρυνμένη είναι η κατάσταση στην ατμόσφαιρα λόγω της **αφρικανικής σκόνης** που κάνει την επέλασή της στον ουρανό της χώρας.

Οι μέγιστες τιμές αναμένονται σήμερα, Παρασκευή (17/5) και το Σαββατοκύριακο, με μειούμενες τις συγκεντρώσεις τη Δευτέρα και την Τρίτη.

Όπως αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να

ποικίλλουν από έτος σε έτος, **από 7 έως 20 επεισόδια** (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα.

Διευκρινίζει πως το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σημαντικά την υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως **μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα**, καθώς η σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM10, PM2,5 ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα. **Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες.** Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία.

Μάλιστα, τονίζεται πως **ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.**

Τι μπορεί να προκαλέσει η αφρικανική σκόνη

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά

προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να **λαμβάνουν προφυλάξεις** κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν **ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:**

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.

- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με **άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων** βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα - Οι περιοχές που θα επηρεαστούν

....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2,5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης

στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Η αφρικανική σκόνη επέστρεψε - Ποιες περιοχές θα επηρεαστούν περισσότερο και μέχρι πότε

....

Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα έδωσε πρόσφατα στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που μεταφέρεται από τη Σαχάρα. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη.

Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας, κυρίως μέσω της υποβάθμισης της ποιότητας του αέρα. Η αφρικανική σκόνη μεταφέρει σωματίδια σε μεγάλο φάσμα μεγεθών, όπως PM_{10} , $PM_{2,5}$ ή ακόμα και πολύ μικρότερα, ενώ μπορεί επίσης να συμπαρασύρει και ρύπους από την ατμόσφαιρα.

Η αύξηση των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα μπορεί να επιδεινώσει αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και οι αλλεργίες. Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους κατοίκους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Επίδραση στο αναπνευστικό. Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

Αλλεργίες και ερεθισμός. Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.

Καρδιαγγειακές επιδράσεις. Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία. Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης

στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM₁₀ οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις του φαινομένου στην υγεία:

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης, σκεφθείτε να φοράτε μάσκα για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων σκόνης.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.

Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα, άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.

Ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.


Ασθενείς με ΧΑΠ μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.


OPEN NEWS
Επικίνδυνο το «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ρύπανσης – Το σχόλιο του Λουκίδη
glomex ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟ «ΚΟΚΤΕΪΛ» ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ – ΡΥΠΑΝΣΗΣ
05:22
Στυλιανός Λουκίδης - Καθηγητής Πνευμονολογίας
Αποφασίσει για παρατεταμένα σε πύλες του Ιράν για τη συντήρηση των ελικωπτήρων

glomex + 5 ώρ.

Επικίνδυνο το «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ρύπανσης – Το σχόλιο του Λουκίδη

Ο Στυλιανός Λουκίδης καθηγητής πνευμονολογικής μίλησε για την αφρικανική σκόνη. [Εμφάνιση λιγότερων](#)

[Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα - Οι περιοχές που θα επηρεαστούν](#)

Παρασκευή, 17 Μαΐου 2024, 10:39 PatrisNews

Ένα «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και υψηλών για την εποχή θερμοκρασιών που σε αρκετές περιοχές θα ξεπεράσουν τους 36 βαθμούς Κελσίου θα πλήξει από σήμερα, Παρασκευή (17/5) τη χώρα, με τους μετεωρολόγους να εκπέμπουν SOS. [Περισσότερα »](#)

[Επικίνδυνο «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και ζέστης από σήμερα - Οι περιοχές που θα επηρεαστούν](#)

Παρασκευή, 17 Μαΐου 2024, 10:22 cnn.gr



Ένα «κοκτέιλ» αφρικανικής σκόνης και υψηλών για την εποχή θερμοκρασιών που σε αρκετές περιοχές θα ξεπεράσουν τους 36 βαθμούς Κελσίου θα πλήξει από σήμερα, Παρασκευή (17/5) τη χώρα, με τους...[Περισσότερα »](#)

[Αφρικανική σκόνη | Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία](#)

Παρασκευή, 10 Μαΐου 2024, 15:29 thetoc.gr



Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης. [Περισσότερα »](#)

[Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες](#)

Παρασκευή, 10 Μαΐου 2024, 11:11 tromaktiko



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα... [Περισσότερα »](#)

[Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες](#)

Παρασκευή, 10 Μαΐου 2024, 10:31 Health View



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα... [Περισσότερα »](#)

[Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία](#)

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 18:25 InfoKids



Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία... [Περισσότερα »](#)

[Οι επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία](#)

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 16:19 Onmed.gr



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά... [Περισσότερα »](#)

[Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες](#)

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 16:15 cnn.gr



Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Περισσότερα... [Περισσότερα »](#)

[Αφρικανική σκόνη: Οι ομάδες πληθυσμού που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο - 5 μέτρα προστασίας](#)

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 16:10 ygeiamou.gr



Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα... [Περισσότερα »](#)

[Αφρικανική σκόνη: Δύσπνοια, βήχας, δυσφορία - Οδηγίες των πνευμονολόγων](#)

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 16:01 PatrisNews

Μετά την εγκύκλιο του υπουργείου Υγείας για την προστασία της δημόσιας υγείας και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, και η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία απευθύνει συστάσεις προς τους πολίτες, για τις επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης. [Περισσότερα »](#)

[Αφρικανική σκόνη | Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία](#)

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 14:54 Shape.gr



Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης. [Περισσότερα »](#)

[Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες με αφορμή την αφρικανική σκόνη](#)

Πέμπτη, 9 Μαΐου 2024, 13:28 allabouthealth.gr



Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απ... [Περισσότερα »](#)

Tromaktiko.gr

Κατανοώντας την επίδραση της αφρικανικής σκόνης στην υγεία: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες



Tromaktiko.gr

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις...

Onmed.gr

Οι επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία



Onmed.gr

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις...

latronet.gr

Πνευμονολογική Εταιρεία: Πόσο επικίνδυνη για την υγεία είναι η αφρικανική σκόνη



latronet.gr

Τον βαθμό κινδύνου της αφρικανικής σκόνης στην υγεία, περιγράφουν οι υπεύθυνοι της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας. Σε σημερινή ανακοίνωση αναφέρουν πως πρόκειται για ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην...

Naftemporiki.gr

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία



Naftemporiki.gr

Η αφρικανική σκόνη, καίτοι συχνό φαινόμενο, επηρεάζει τη χώρα μας, με τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων. Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, εξέδωσε ανακοίνωση με συστάσεις στους πολίτες, με δεδομένο το νέο επεισόδιο αφρικανικής σκόνης που αναμένεται στην Ελλάδα. Η συχνότητα και η ένταση των...

Ygeiamou.gr

Αφρικανική σκόνη: Οι ομάδες πληθυσμού που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο - 5 μέτρα προστασίας



Ygeiamou.gr

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία, τονίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία YGEIAMOU.GR TEAM09/05/2024 15:35:04 Photo: Shutterstock Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα...

Cnn.gr

Αφρικανική σκόνη: Συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες



Cnn.gr

Οδηγίες για την αντιμετώπιση της αφρικανικής σκόνης που επηρεάζει την Ελλάδα δίνει στους πολίτες η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις ατμοσφαιρικές συνθήκες και την ποσότητα της σκόνης που...

liberal.gr

Πώς επιδρά η αφρικανική σκόνη στην υγεία

Liberal.gr

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Γενικά, δεν είναι ασυνήθιστο να επηρεάζεται ο Ελληνικός χώρος από την αφρικανική σκόνη. Αυτό το φυσικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των κατοίκων της χώρας μας...

shape.gr

Αφρικανική σκόνη | Τι συστήνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Shape.gr

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Η συχνότητα και η ένταση των φαινομένων αφρικανικής σκόνης στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλει από έτος σε έτος, από 7 έως 20 επεισόδια (μέσος όρος 13 επεισόδια/έτος), ανάλογα με τις...

newsbomb

Αφρικανική σκόνη: Δύσπνοια, βήχας, δυσφορία - Οδηγίες των πνευμονολόγων



Newsbomb

Τα άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης και αυτό απεικονίζεται και σε αυξημένες προσελεύσεις στα νοσοκομεία. Μετά την εγκύκλιο του υπουργείου Υγείας για την προστασία της δημόσιας υγείας και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, και η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία απευθύνει συστάσεις προς τους...

Η αφρικανική σκόνη επιστρέφει: Καμπανάκι για αλλεργίες και εξασθένιση του οργανισμού



Dikaiologitika.gr

Η αφρικανική σκόνη, που είναι περισσότερο εμφανής φέτος από άλλες χρονιές, έκανε εκ νέου την εμφάνισή της στη χώρα από νωρίς το πρωί της Πέμπτης δημιουργώντας μια αποπνικτική ατμόσφαιρα. Παράλληλα το σκηνικό του καιρού αλλάζει άρδην καθώς η θερμοκρασία θα πέσει αρκετούς βαθμούς και ισχυρές βροχές και καταιγίδες θα εκδηλωθούν σε πολλές περιοχές από την Παρασκευή με...

Αφρικανική σκόνη: Οι συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



Reporter.gr

Η αφρικανική σκόνη που επηρεάζει την Ελλάδα είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν τη μεταφορά σωματιδίων σκόνης από την έρημο Σαχάρα. Τα παραπάνω αναφέρονται στις συστάσεις της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για τους πολίτες για την αφρικανική σκόνη. Παράλληλα, η ΕΠΕ σημειώνει: Η συχνότητα και η ένταση των...