Ազդագիր

Նոյեմբեր 2007թ.

Ծերացե՛ք ավելի առողջ, շնչե՛ք ավելի թեթև

Տեղեկատվություն տարեց մեծահասակների և նրանց խնամողների համար

Քրոնիկ օբստրուկտիվ թոքային հիվանդությունը (ՔՕԹՀ) հանդիսանում է մահվան չորրորդ առաջատար պատճառը Միացյալ Նահանգներում:

65 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի ավելի քան երկու միլիոն մեծահասակ ունի ասթմա, իսկ 2004թ.-ին ավելի քան մեկ միլիոն տարեց մեծահասակ տառապել է ասթմայի նոպայից:[5]

Արդյո՞ք դուք գիտեիք, որ Քրոնիկ օբստրուկտիվ թոքային հիվանդությունը (ՔՕԹՀ) հանդիսանում է մահվան չորրորդ առաջատար պատճառը Միացյալ Նահանգներում, 2003թ.-ին խլելով ավելի քան 120.000 կյանք:[1] 2000թ.-ին ՔՕԹՀ-ն հանդիսացավ 726.000 հոսպիտալացման և հիվանդանոցների շտապ օգնության բաժանմունքների 1,5 միլիոն այցելությունների պատճառ:[2] ՔՕԹՀ-ն ընդգրկում է քրոնիկ բրոնխիտը և էմֆիզեման՝ թոքային հիվանդություններ, որոնք հաճախակի համագոյակցում են և բնութագրվում են օդի հոսքի արգելանքով, դժվարեցնելով շնչառությունը: Ծխողները գտնվում են ՔՕԹՎ-ի զարգացման առանձնահատուկ ռիսկի ներքո: Միևնույն ժամանակ, այն նաև կապվում էր աշխատանքի վայրում փոշու և ծխի ազդեցության հետ: Ախտանիշերն ընդգրկում են քրոնիկ հազը, բարձր լործարտադրությունը, կրծքավանդակի ձգվածությունը, շնչասպառությունը և դժվար շնչառությունը:

ՔՕԹՀ-ի և ասթմայի տնտեսական ազդեցությունը

2004թ.-ին ՔՕԹՀ-ի բուժման հետ կապված տարեկան ծախսերը բոլոր տարիքային խմբերի համար կազմել են գրեթե 37 միլիարդ դոլար:[3] Իսկ ասթմայի հետ կապված ծախսերի հաշվարկը 2000թ.-ին կազմում էր 18 միլիարդ դոլար:[4] ՔՕԹՀ-ն հատկապես տարածված է տարեց մեծահասակների շրջանում և էապես քայքայում է նրանց կյանքի որակը: Ըստ ժողովրդագրական պոռթկումի տարիներին ծնվածների ծերացման, ակնկալվում է, որ ՔՕԹՎ-ով և ասթմայով ներազդված տարեց մեծահասակների թիվը էապես կաճի:

Էկոլոգիական վտանգները, ՔՕԹՎ-ի և ասթմայի խթանները

Դրսի օդ

Աղտոտիչները կարող են լինել տների ներսում և շենքերը նույնպես կարող են վնասակար լինել ՔՕԹՎ-ով և ասթմայով մարդկանց համար: Բազում տարեց մարդիկ իրենց ժամանակի մինչև 90 տոկոսը անցկացնում են ներսում՝ հաճախ տանը: Ներսի տարածված էկոլոգիական վտանգները, որոնք կարող են խթանել ՔՕԹՎ-ի և ասթմայի նոպաներ, ընդգրկում են ծխախոտի ծուխը (ուղղակի և երկրորդական), կենդանիների թեփը, փոշու տիզերը, ուտիճները, բորբոսը և ծախկափոշին: Ներսի օդի աղտոտվածության այլ աղբյուրներ, որոնք կարող են խթանել ՔՕԹՀ-ի կամ ասթմայի նոպա, ընդգրկում են նավթը, գազը, կերոսինը, ինչպես նաև քարածուխը և մամլած փայտանյութից պատրաստած շինանյութը և կահավորանքը: Պեստիցիդները, կենցաղային մաքրող միջոցները և գրգռիչ հոտով նյութերը նույնպես կարող են խորացնել այդ հիվանդությունները:

Ներսի օդ

Աղտոտիչները կարող են լինել տների ներսում և շենքերը նույնպես կարող են վնասակար լինել ՔՕԹՎ-ով և ասթմայով մարդկանց համար: Բազում տարեց մարդիկ իրենց ժամանակի մինչև 90 տոկոսը անցկացնում են ներսում՝ հաճախ տանը: Ներսի տարածված էկոլոգիական վտանգները, որոնք կարող են խթանել ՔՕԹՎ-ի և ասթմայի նոպաներ, ընդգրկում են ծխախոտի ծուխը (ուղղակի և երկրորդական), կենդանիների թեփը, փոշու տիզերը, ուտիճները, բորբոսը և ծախկափոշին: Ներսի օդի աղտոտվածության այլ աղբյուրներ, որոնք կարող են խթանել ՔՕԹՀ-ի կամ ասթմայի նոպա, ընդգրկում են նավթը, գազը, կերոսինը, ինչպես նաև քարածուխը և մամլած փայտանյութից

Տների և շերքերի ներսում գոյություն ունեցող աղտոտիչները նույնպես կարող են վնասակար լինել ՔՕԹՀ-ով և ասթմայով մարդկանց համար:

Դուք ի՞նչ կարող եք անել էկոլոգիական վտանգների ներգործությունը կրճատելու համար

Եթե դուք կամ ձեր մտերիմները ունեք ՔՕԹՎ-ի կամ ասթմայի ախտանիշեր, ապա դիմե՛ք բժշկի և պահպանե՛ք ձեր բուժսպասարկում մատուցողի կառավարման պլանը: Այս հիվանդությունների կառավարման առանցքը անցնում է կանխարգելման միջոցառումների և կրճատված էկոլոգիական վտանգների միջով: Ձեռնարկե՛ք միջոցներ ախտանիշերի հաճախությունը կանխարգելելու, հսկելու և կրճատելու նպատակով` ձեզ կամ ձեր մտերիմին ավելի թեթև շնչելու հնարավորություն տալու համար:

- **Խուսափե՛ք ծխախոտի ծխից**
- **Խուսափե՛ք փայտ վառող վառարանների ծխից**
- **Կրճատե՛ք բորբոսը, փոշու տիզերի և ուտիճների քանակությունը ձեր տանը**
- **Պահե՛ք ընտանի կենդանիներին ննջարաններից հեռու**
- **Տարեկան ստուգե՛ք ջեռուցման հանգույցները և սարքերը**
- **Պատշաճ նորոգե՛ք ծորանքները**
- **Ստուգե՛ք Օդի որակի ինդեքսը (ՕՈԻ)**

Օդի վատ որակի օրերին որքան հնարավոր է կրճատե՛ք գործունեությունը դրսում: ՕՈԻ-ն հայտնում է, թե որքանով մաքուր է օդը և արդյո՞ք այն ազդելու է ձեր առողջության վրա: Եթե դուք ունեք «Ինտերնետ»-ի մատչելիություն, ապա դուք կարող եք լրացուցիչ տեղեկատվություն ստանալ ՕՈԻ-ի մասին, այցելելով www.epa.gov/airnow: Եթե դուք չունեք համակարգչի կամ «Ինտերնետ»-ի մատչելիություն, ապա դուք կարող եք օրական ՕՈԻ-ի մասին լրացուցիչ տեղեկատվություն ստանալ թերթերում, հեռուստատեսությամբ և ռադիոյով տրվող եղանակի հաղորդագրությունների միջոցով:

պատրաստած շինանյութը և կահավորանքը: Պեստիցիդները, կենցաղային մաքրող միջոցները և գրգռիչ հոտով նյութերը նույնպես կարող են խորացնել այդ հիվանդությունները:

Ստացե՛ք լրացուցիչ տեղեկատվություն Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալության (EPA)-ի ծերանալու վերաբերյալ նախաձեռնության մասին

Ծերանալու վերաբերյալ նախաձեռնությունը գործում է տարեց մեծահասակների էկոլոգիական առողջությունը պահպանելու նպատակով` հետազոտությունների, կանխարգելող ռազմավարությունների և հանրային կրթության համակարգման միջոցով: Ծերանալու վերաբերյալ նախաձեռնության մասին լրացուցիչ տեղեկատվության համար այցելե՛ք www.epa.gov/aging.

ՔՕԹՎ-ի և ասթմայի վերաբերյալ «Ծերածե՛ք ավելի առողջ, շնչե՛ք ավելի թեթև» կոչվող պաստառը հասանելի է կայքէջից քաշելու համար:

AGING Initiative

Հղումներ

1. Կենսական առողջության մասին ազգային հաշվետվություններ, Հատոր 55, համար 10, 15 մարտի 2007թ.:

2. Հիվանդույունների հսկողության և կանխարգելման կենտրոն, ԱՄՆ Առողջության և մարդկային ծառայությունների վարչություն (U.S. DHHS): (2002թ.)Քրոնիկ օբստրուկտիվ թոքային հիվանդության վերահսկողությունԱմփոփ ագիր, Միացյալ Նահանգներ, 1971-2000թթ.:

3. Սրտի, թոքի և արյան ազգային ինստիտուտ, Հիվանդացության և մահվածության աղյուսակների ժողովածու, 2004թ.:

4. Ամերիկայի ասթմայի և ալերգիայի ֆոնդ: Ասթմայի հետ կապված ծախսերը Ամերիկայում: http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252

5. Առողջապահական վիճակագրության ազգային կենտրոն: Հում նյութ «Առողջապահության ոլորտի հարցազրույցների ազգային ուսումնասիրություն»-ից, ԱՄՆ, 1982-1996թթ., 2001-2004թթ.:

Armenian translation of: *Age Healthier Breathe Easier*
Publication Number EPA-100-F-07-048