



خون‌رسانی و دریافت اکسیژن می‌تواند سبب کاهش مقاومت به انسولین و وزن شود. در نتیجه حتی در زمان‌های آلودگی هوا، فعالیت‌های ورزشی سبک را در منزل انجام دهید. تحقیقات نشان داده است انجام مرتب ورزش هوایی در طی شش ماه می‌تواند تا ۹ درصد سبب کاهش مقاومت انسولین، بهبود متابولیسم قند و چربی و کاهش وزن بدن شود.

یکی دیگر از مشکلاتی که بر اثر آلودگی هوا ایجاد می‌شود کمبود ویتامین دی است.

با توجه به تأثیر آلودگی هوا بر روی سلامتی، می‌توان با توجه به راهکارهای زیر اثر آن را کاهش داد:

- ✚ در ساعات ترافیک و اوج شلوغی از تردهای کم اهمیت در شهر خودداری کنید.
- ✚ مسیرهای کم ترافیک تر را برای تردد و یا پیاده‌روی انتخاب کنید.
- ✚ مصرف سبزیجات و میوه‌های حاوی ویتامین C می‌تواند به کاهش اثر مواد آلاینده کمک کند.
- ✚ در هوای آلوده بیشتر آب بنوشید.
- ✚ از تهویه مناسب هوا داخل منزل مطمئن شوید.

انسولین و دیابت نوع ۲ نقش بسزایی دارد به طوری که ارتباط قوی بین آلودگی هوا و دیابت با آلاینده‌های ترافیکی، گازها، نیتروژن اکسید و دود تنباکو وجود دارد. آلودگی هوا در ایجاد مشکلات متعددی در تمامی گروه‌های سنی نیز تأثیر دارد. بر اساس مطالعات، آلودگی هوا در زنان باردار می‌تواند سبب افزایش

احتمال ابتلا به دیابت بارداری در مادر، تولد نوزاد با وزن کم، زایمان زودرس، سندرم‌های مرگ ناگهانی نوزاد، مشکلات رفتاری و یادگیری (مثل ایتسم یا ADHD) شود. همچنین آلودگی هوا در کودکان و نوجوانان نیز با پیشرفت مشکلاتی مثل چاقی، آسم، بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت در ارتباط است.

به نظر می‌رسد آلودگی هوا بر روی کنترل قند نیز تأثیرگذار است. آلودگی هوا با ایجاد واکنش‌های حساسیتی و التهابی سیستمیک سبب تحریک سیستم ایمنی و اتونومیک شده و با افزایش ترشح کورتیزول، افزایش وزن، افزایش اشتها، کاهش متابولیسم چربی و قند خون شده و در نهایت می‌تواند سبب نوسانات قند خون شود.

راهکارهای کاهش خطرات آلودگی هوا

برای تأمین این مواد مغذی مصرف میوه، سبزی، منابع فیبر، ماهی، کلم بروکلی و کلم بروکسل توصیه می‌شود. ورزش مداوم و منظم نیز می‌تواند در کاهش اثرات مضر آلودگی هوا مؤثر باشد. انجام ورزش هوایی با افزایش



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

دیابت، پیشگیری از عوارض و

بهبود سبک زندگی

دیابت و آلودگی هوا

آلودگی هوا به معنای آلودگی محیط داخلی و فضای باز با هرگونه مواد شیمیایی، عامل فیزیکی یا بیولوژیکی است که منجر به تغییر ویژگی‌های طبیعی جو شود. دستگاه‌های احتراق خانگی، وسایل نقلیه موتوری، تجهیزات صنعتی و آتش‌سوزی جنگل منابع مشترک آلودگی هوا هستند. آلودگی هوای داخل خانه یکی دیگر از منابع آلودگی هوا است که بعضاً نادیده گرفته می‌شود.

آلودگی هوا، به عنوان یکی از جدیدترین عوامل مؤثر در ایجاد بعضی از بیماری‌ها مانند بیماری‌های تنفسی، قلبی، مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ شناخته شده است.

آلاینده‌ها می‌توانند بعد از ورود به بدن سبب ایجاد واکنش‌های التهابی خفیف، اختلال در عملکرد هورمون‌ها و مقاومت به انسولین شوند. آلودگی هوا در افزایش شیوع اختلال متابولیسم گلوکز، مقاومت به