

Замърсяването на въздуха може да има сериозни и комплексни ефекти върху **ЕНДОКРИННАТА СИСТЕМА**, като нарушава хормоналния баланс и предизвиква различни здравословни проблеми.

Въздействие върху панкреаса и развитие на диабет

Замърсяването допринася за глюкозен дисбаланс чрез инсулинова резистентност и развитие на захарен диабет тип 2, затлъстяване и метаболитен синдром.

Възпаление и оксидативен стрес

Замърсяването на въздуха може да предизвика възпалителни реакции и оксидативен стрес в организма, които нарушават нормалното функциониране на хормоните и водят до различни заболявания.

Ендокринни разрушители

Замърсителите на въздуха често съдържат вещества, наречени ендокринни разрушители. Тези химикали могат да имитират, блокират или променят нормалната хормонална функция.

Въздействие върху щитовидната жлеза

Замърсяването на въздуха може да повлияе на функцията на щитовидната жлеза, която е отговорна за производството на хормони, регулиращи метаболизма. Замърсителите могат да нарушат производството на тези хормони, което води до понижена или повишена функция на щитовидната жлеза.

Репродуктивни проблеми

Някои замърсители на въздуха са свързани с репродуктивни проблеми както при мъжете, така и при жените – намалена фертилност, проблеми с развитието на плода и други репродуктивни промени.

Гестационен диабет

Замърсяването на въздуха може да увеличи риска от гестационен захарен диабет. Бременността и вътреутробното развитие са чувствителни периоди, през които организмът на майката и плода са много по-уязвими на вредни въздействия с моментни и дългосрочни последици.

Намалена физическа активност

Замърсяването на въздуха може да намали нивата на физическа активност, тъй като хората са по-склонни да останат на закрито, за да избегнат вредните ефекти на замърсения въздух. Намалената физическа активност е ключов фактор за развитието на затлъстяване.

КАТО ГРАЖДАНИ, НИЕ МОЖЕМ
ДА ДОПРИНЕСЕМ ЗА
ПОДОБРЯВАНЕ НА КАЧЕСТВОТО НА
ВЪЗДУХА В НАШИЯ ГРАД.
ЕТО НЯКОЛКО ЛЕСНИ И ЕФЕКТИВНИ НАЧИНА,
ПО КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ:

1. Карайте колело или ходете пеша!
2. Използвайте обществен транспорт!
3. Карайте споделено!
4. Поддържайте автомобила си в изправност!
5. Използвайте екологични методи за отопление!
6. Не изгаряйте боклук!
7. Рециклирайте!
8. Участвайте в обществени инициативи и кампании!
9. Образовайте се и информирайте другите!

!!! Проверявайте качеството на въздуха, когато планирате активност на открито. Това е особено важно за хората с хронични заболявания, бременните, децата и възрастните.

Замърсяването на въздуха е значим рисков фактор за развитието на ХИПЕРТОНИЯ И ДРУГИ СЪРДЕЧНОСЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ. Дългосрочното излагане на замърсен въздух е свързано с постепенно развитие на хронично съдово възпаление, ускорена атеросклероза и сърдечносъдови инциденти. Хората, живеещи в райони с високо ниво на замърсяване, имат по-висока заболеваемост и смъртност от сърдечносъдови заболявания.

Фините прахови частици са толкова малки, че могат да проникнат дълбоко в белите дробове и да достигнат до кръвообращението. Това води до възпалителни процеси, оксидативен стрес и увреждане на съдовата функция, което увеличава риска от хипертония и сърдечносъдови заболявания.

Замърсяването на въздуха води до повишено образуване на свободни радикали в организма, което предизвиква оксидативен стрес. Това може да доведе до увреждане на кръвоносните съдове и повишен риск от атеросклероза, което е предвестник на сърдечносъдови проблеми.

Продължителното излагане на замърсяване води до хронично възпаление, което допринася за развитието на хипертония и увеличава риска от инсулт, инфаркт и други сърдечносъдови заболявания.

Замърсяването на въздуха (особено озонът и азотните оксиди) може да наруши вътрешния слой на кръвоносните съдове, което води до свиване на съдовете и повишено кръвно налягане. Това състояние, известно като съдова дисфункция, е ключов фактор за развитието на хипертония.

Замърсяването може да повлияе на автономната нервна система, като предизвиква нарушения в сърдечния ритъм и кръвното налягане. Това повишава риска от аритмии и други сърдечни проблеми.

КАТО ГРАЖДАНИ, НИЕ МОЖЕМ ДА ДОПРИНЕСЕМ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА КАЧЕСТВОТО НА ВЪЗДУХА В НАШИЯ ГРАД. ЕТО НЯКОЛКО ЛЕСНИ И ЕФЕКТИВНИ НАЧИНА, ПО КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ:

- **Карайте колело или ходете пеша:** Когато е възможно, избирайте да ходите пеша или да карате колело, вместо да използвате автомобил. Това не само намалява емисиите на вредни газове, но е и полезно за вашето здраве.
- **Използвайте обществен транспорт:** Автобусите, метрото и трамваите са по-ефективни и отделят по-малко замърсители на човек, отколкото личните автомобили.
- **Карайте споделено:** Ако трябва да използвате автомобил, опитайте да споделите пътуването с други хора. Така намалявате броя на превозните средства на пътя и съответно замърсяването.
- **Поддържайте автомобила си в изправност:** Редовната поддръжка на автомобила, като проверка на гуми, двигател и филтри, намалява емисиите и повишава ефективността на горивото. Не премахвайте катализатора на автомобила си.
- **Използвайте екологични методи за отопление:** Ако използвате печка на дърва, уверете се, че

горивото е сухо и чисто, и не изгаряйте обработена дървесина или други материали, които могат да отделят токсични вещества.

- **Не изгаряйте боклук:** Изгарянето на отпадъци отделя токсични замърсители във въздуха, които са опасни за здравето.

- **Рециклирайте:** Рециклирането намалява количеството отпадъци в депата и съответно количествата на отделен метан, намалява потреблението на енергия и емисиите от производството.

- **Участвайте в обществени инициативи и кампании:** Подкрепяйте местни инициативи за опазване на въздуха, засаждане на дървета, почистване на градската среда и подкрепяйте общинските мерки, с които се цели намаляване на замърсяването.

- **Образовайте се и информирайте другите:** Споделяйте с приятели и семейството си колко е важен чистият въздух и как всеки от нас може да помогне за неговото опазване, за да защитим здравето си.

!!! Проверявайте качеството на въздуха, когато планирате активност на открито. Това е особено важно за хората с хронични заболявания, бременните, децата и възрастните.