

## **Czas podnieść alarm!**

*Rozmowa z prof. dr. hab. med. Michałem Pirożyńskim, pulmonologiem i alergologiem w Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.*

### **W ostatnim 10-leciu odnotowano dwukrotny wzrost zachorowań na choroby atopowe, takie jak astma i alergie. Czy to wszystko przez smog?**

To wszystko przez głupotę człowieka, który degraduje środowisko, prowadząc do szeregu zaburzeń i wynaturzeń. Te z kolei prowadzą do wzrostu chorób układu oddechowego oraz chorób alergicznych. Smog sprawia też, że znacznie gorzej przechodzimy różne choroby czy że po wielu latach ujawniają się schorzenia ukryte.

### **Co to właściwie jest smog?**

Jest to toksyczny aerozol cząstek stałych, płynnych oraz gazów (np. tlenki siarki, tlenki azotu, ozon związany z rozkładaniem się tlenu na cząstki aktywne przez węglowodory aromatyczne, wydzielane przede wszystkim przez wyziewy komunikacyjne).

Do palenia wykorzystujemy nie tylko drewno, węgiel czy miął, ale również śmieci. Wszystko to przedostaje się do atmosfery i zalega nad naszymi domostwami. Jeśli nie ma wiatru, to mamy nad sobą czapę zanieczyszczeń, którą widać np. podczas wschodu słońca. Błyszczące wokół niego powietrze – to właśnie smog.

### **Dlaczego jest groźny?**

Ponieważ zawiera drobne 2,5-mikrometrowe cząstki (PM<sub>2,5</sub>), które docierają w głąb naszego układu oddechowego. Ponadto są w nim też większe cząstki (PM<sub>10</sub>), które uszkadzają serce, skórę czy spojówki. Jeżeli w dodatku palimy tytoń, wówczas jeszcze więcej szkodliwych cząstek trafia do układu oddechowego, przedostaje się do krwi, uszkadza serce, płuca, nerki i mózg. Stąd coraz więcej schorzeń neurologicznych naczyniopochodnych u chorych poddawanych działaniu dużych ilości smogu.

### **Kto lepiej go znosi – kobiety czy mężczyźni?**

Kobiety są silniejsze, ale jeżeli już zapadają na zdrowiu, to dramatycznie szybko. Mężczyźni chorują częściej, ale lepiej przechodzą przez chorobę. Nie można jednak powiedzieć, która grupa jest bardziej narażona na smog. Wszyscy jesteśmy narażeni na skutki jego działania.

### **Czy robimy coś, by się ratować?**

Czasami mam wrażenie, że nie robimy nic. Brakuje nam wyobraźni, mówimy sobie: nas to nie dotyczy. To takie nasze, polskie. Lasy czy parki miejskie są zalewane śmieciami, nie potrafimy dbać o własne środowisko ani wymuszać na politykach istotnych decyzji. Jeżeli w krajach bardziej rozwiniętych od naszego jest duży smog, to ogranicza się komunikację prywatną. A u nas? Po pierwsze, podniósłby się wrzask, a po drugie, nikt by takich zaleceń nie respektował.

### **Co więc można zrobić ogólnie?**

Państwo powinno mieć program walki ze smogiem. W Skawinie wprowadzany jest taki program, ale Skawina to nie cała Polska... Z całym szacunkiem, ale nie możemy narażać społeczeństwa na niskiej jakości węgiel, bo jest tańszy. Część społeczeństwa jest na tyle uboga, że nie jest w stanie zmienić swoich pieców do ogrzewania czy kuchenek węglowych. Państwo powinno im refundować część tych kosztów.

### **Gdzie za granicą lepiej sobie z tym radzą?**

W USA, np. na zachodnim wybrzeżu, zwłaszcza latem pod wpływem promieniowania UV powstaje tzw. smog fotochemiczny. I tam w razie wzrostu stężenia zanieczyszczeń ogłasza się, że danego dnia samochody, których numery rejestracyjne kończą się na parzystą (lub nieparzystą) liczbę nie jeżdżą. I nie jeżdżą. Dlaczego? Bo jak policja złapie kierowcę, który nie zastosuje się do tego rozporządzenia, to zapłaci on tak wysoką taką karę, że im się to nie opłaci. U nas natychmiast pojawiają się jakieś wyjątki... Tymczasem to jest apel do wszystkich: musimy coś z tym zrobić! Musimy sami coś zmienić, bo inaczej polegniemy.

### **Czyli jednak potrzebny jest ruch oddolny?**

Zdecydowanie. I to ruch obywatelski. Korzystajmy z masek antysmogowych, ale nie tych zwykłych, przeciwgrypowych. Chodzi o profesjonalne maski, dzięki którym to, co jest szkodliwe, nie przedostaje się do dróg oddechowych. Mają one tylko jedną wadę: osobom chorym trudniej przez nie oddychać, ale mimo to warto ich używać. Kosztują trochę więcej niż te zwykłe, ale jest to inwestycja w siebie, w swoje zdrowie! Dzięki temu nie umrę wcześniej, nie osierocę dzieci, nie zostawię męża czy żony. Warto też wprowadzać oczyszczacze powietrza do pomieszczeń, w których spędzamy dużo czasu, np. sypialni.

### **Zimą z powodu ogrzewania o smogu jest głośno. Czy wiosną i latem też musimy być czujni?**

Smog dotyczy Polski przez cały rok. Zimą jest to przede wszystkim kwestia ogrzewania mieszkań, a w pozostałym okresie – komunikacji samochodowej. Zdarzało się, że z tego powodu latem Warszawa

miała alerty smogowe przez ponad 20 dni w miesiącu. Większość samochodów, które jeżdżą w Polsce to diesle. Często mają usunięte filtry cząstek stałych, bo samochód ma wtedy większą moc, bo mniej kosztuje serwisowanie, bo są warsztaty, w których można usunąć taki filtr. A przecież taki samochód to tragedia. Nie powinien być dopuszczony do ruchu.

Obecnie ogranicza się wjazd dużych samochodów z napędem dieslowym do centrów niektórych miast w Niemczech, Francji czy Szwajcarii. Te samochody pojawią się pewnie u nas, bo będzie je można taniej kupić. Trzeba więc wprowadzić określone regulacje, żeby to zatrzymać.

### **Z powodu złego stanu powietrza rocznie w naszym kraju przedwcześnie umierają ludzie ....**

Mamy jedną z najgorszych statystyk, poza Bułgarią, Rumunią i krajami na południu Europy, do których dociera pył z Sahary. Nasze statystyki dlatego są tak zatrważające, że związane są z nami samymi. To my jeździmy złymi samochodami, z niesprawnym układem wydechowym, bez filtrów do wyłapywania szkodliwych cząstek, po jednej osobie w samochodzie, preferujemy własny transport, nie miejski. A później dziwimy się, że jest duży smog. Zlikwidowano w Warszawie trolejbusy, uważając, że stolicy to nie przystoi. Teraz mówi się o autobusach elektrycznych. Idziemy więc w dobrym, proekologicznym kierunku.

### **Wiele osób cierpi na schorzenia dróg oddechowych i układu krążenia właśnie z powodu złego stanu powietrza. Jak mogą zapobiegać zaostrzeniom?**

To pytanie jest sednem naszej polityki zdrowotnej. Jeżeli chcemy mieć mniej chorych, to musimy zapobiegać rozwojowi choroby. Nie jest to wyłącznie cel służby zdrowia. Jeżeli ktoś choruje na przewlekłe schorzenie układu oddechowego, musi unikać smogu, nie wychodzić na zewnątrz, jeśli jest jego duże stężenie, profilaktycznie zakładać maskę antysmogową, korzystać z urządzeń oczyszczających powietrze, szczepić się przeciwko grypie.

### **Przed nami wiosna i lato. Jest okazja do wymiany starych pieców. To droga, ale konieczna inwestycja?**

To konieczny i jedyny sposób, by ograniczyć domowe źródła smogu i skażenia środowiska. I tu chciałbym zaapelować o jedną rzecz: zaprzestanie palenia plastikiem w tych piecach! Są w nim nie tylko cząstki kancerogenne, które wywołują nowotwory, ale i metale ciężkie, które też wpływają na onkogenezę komórek. To nieprawda, że wszystko, czym palę, pójdzie z dymem i koniec. Ten dym wraca do nas i sami nim oddychamy. Zaczniemy zatem porządkować własne podwórka, domy, małe środowiska, po to, by było nam lepiej za rok, dwa, za 10 lat i później. Bo może dopiero wtedy będzie efekt. Pamiętam czasy transformacji na Węgrzech. Smog w Budapeszcie był wtedy straszny, bo wszystkie Ikarusy pracowały na oleju napędowym i ciągnęły za sobą potężne kity czarnego dymu.

Cieszyłem się, że jestem z Warszawy, bo u nas można było normalnie oddychać. Dziś astmatycy, którzy wracają z urlopu do stolicy mówią: nie możemy normalnie oddychać!

### **Jak zatem zachęcić Polaków do zmian?**

Powiem coś bardzo niepopularnego: jeśli jest duży smog, zostawmy samochód w domu, przesiądźmy się na transport miejski. Wiem, że autobusy są często brudne i zapchane do granic możliwości, że trzeba na nie czekać. W tym czasie można jednak założyć maskę przeciwsmogową. Tym bardziej warto tak robić, gdy chorujemy i mamy osłabiony układ oddechowy, nerwowy czy krążenia. Jeśli nie musimy, nie wychodzimy z domu. To apel do dzieci, ludzi młodych, osób starszych, które też są bardzo wrażliwe na działanie smogu. I za każdym razem módlmy się o wiatr, bo przewiewa on złe powietrze. I jeszcze apel do architektów, żeby kliny napowietrzające miasta były zachowywane, a nie niszczone.



*Wywiad po autoryzacji. Wywiad prasowy przygotowany przez Stowarzyszenie „Dziennikarze dla Zdrowia” na warsztaty edukacyjne Medicinaria IX edycja „Zdrowie człowieka a zanieczyszczenie powietrza”, kwiecień 2018, do wykorzystania w części lub całości.*