

Fletëfakt për rreziqet shëndetësore ndaj grave shtatzëna

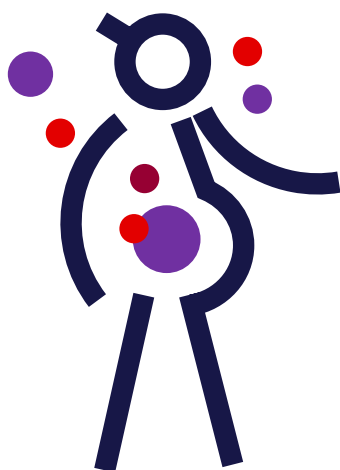


Faktet kryesore

Kur një grua shtatzënë thithë ajër të ndotur, grimcat e dëmshme mund të arrijnë në placentë dhe të dëmtojnë fetusin, i cili është veçanërisht i ndijshëm ndaj ndotësve të mjedisit.

Studimet tregojnë se ekspozimi kronik ndaj niveleve të larta të PM2.5 (grimcat me madhësi mesatare prej më pak se 2.5 mikronë, afërsisht një e tridhjeta e gjerësisë mesatare të fijes së flokut të njeriut) shoqërohet me përqindje më të lartë të humbjes së hershme të fetusit, vdekshmëri të foshnjave, lindjeve të parakohshme, kufizim të rritjes intrauterine, peshë të ulët të lindjes¹, anomali kongjenitale dhe madje edhe probleme respiratore në fëmijëri².

**PM
2.5 μ**



Përveç rritjes së rrezikut të abortit në shtatzëni, lindjes së parakohshme dhe peshës së ulët në lindje, ekspozimi ndaj ndotjes së ajrit për një grua shtatzënë dhe foshnjën e saj mund të shkaktojë pasoja afatgjata.

Studimet tregojnë se ekspozimi ndaj niveleve të larta të ndotjes së ajrit mund të ndikojë negativisht në zhvillimin e trurit të fëmijëve, zhvillimin kognitiv dhe nivelet e koeficientit të inteligjencës IQ^{3,4}.

Çfarë mund të bëni për të mbrojtur shëndetin tuaj dhe të foshnjës suaj?

- Kushtojini vëmendje cilësisë së ajrit përreth jush —kontrolloni Indeksën e Cilësisë së Ajrit (ICA) në zonën tuaj në: airqualitykosova.rks-gov.net dhe ihmk-rks.net/ajri, ose shkarkoni Aplikacionin e cilësisë së ajrit **Air Quality in Kosovo** në telefonat të e mençur duke skanuar më poshtë kodin e shpejtë.
- Qëndroni larg tymit dhe shmangni qëndrimin jashtë kur cilësia e ajrit është e dobët, shumë e dobët ose jashtëzakonisht e dobët. Nëse duhet të dilni jashtë kur ICA është e dobët, rekomandohet që të përdoren maska të përshtatshme.
- Përmirësoni dhe ruani shëndetin e mirë dhe forconi sistemin tuaj imunitar. Mbani dietë të shëndetshme duke konsumuar shumë fruta dhe perime.
- Bisedoni me mjekun tuaj nëse jeni të brengosur ose keni simptoma të vazhdueshme ose të përsëritura gjatë ditëve kur cilësia e ajrit është e dobët.

Për rekomandimet që lidhen me shëndetin vizitoni ajri.niph-rks.org



iOS



Android

Shkarkoni aplikacionin falas në telefonat e mençur në mënyrë që të informoheni në kohë reale lidhur me ndotjen e ajrit.

¹ https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_Clear_the_Air_for_Children_30_Oct_2016.pdf

² <https://www.intechopen.com/books/air-pollution-new-developments/air-pollution-exposure-during-pregnancy-and-reproductive-outcomes>

³ de Prado Bert, P., Mercader, E.M.H., Pujol, J. et al. The Effects of Air Pollution on the Brain: a Review of Studies Interfacing Environmental Epidemiology and Neuroimaging. *Curr Envir Health Rpt* 5, 351–364 (2018). <https://doi.org/10.1007/s40572-018-0209-9>

⁴ Jedrychowski, W.A., Perera, F.P., Camann, D. et al. Prenatal exposure to polycyclic aromatic hydrocarbons and cognitive dysfunction in children. *Environ Sci Pollut Res* 22, 3631–3639 (2015). <https://doi.org/10.1007/s11356-014-3627-8>