

INTERVJU: En psykiater avslører hvordan luftforurensning påvirker mental helse; trinn for å redusere risikoen

november 2019

Miljøfaktorer som eksponering for forurensning er identifisert som en drivende faktor for forekomsten av psykiatriske lidelser. En psykiater forklarer hvordan dårlig luft påvirker din mentale helse.



INTERVJU: En psykiater avslører hvordan luftforurensning kan skade hjernen din; trinn for å redusere risikoen | Photo Credit: Getty Images
viktigste høydepunktene

- Luftforurensning kan forårsake eller forverre mange forhold som hjertesykdommer, lungekreft, astma og andre luftveisproblemer
- Forskning har også knyttet dårlig luft til psykiske lidelser som bipolar lidelse, schizofreni og personlighetsforstyrrelser, etc.
- Risikoen for bipolare lidelser (opptil 25%), schizofreni (opptil 15%) og større depresjoner (opptil 6%) har økt

Luftforurensning har blitt anerkjent som en av verdens største mordere, og krever flere millioner liv for tidlig hvert år. Tidligere en FN-studie antydte at mer enn 4,5 millioner mennesker dør i løpet av et år på grunn av pustende forurenset luft.

I mellomtiden fortsetter luftkvaliteten å bli dårligere. Luftforurensning kan forårsake eller forverre mange tilstander som hjertesykdom, lungekreft, astma og andre luftveisproblemer. Forskning har også koblet dårlig luft til psykiske helsetilstander som bipolar lidelse, schizofreni og personlighetsforstyrrelser , etc.

Økningen i utbredelsen av psykiske helseproblemer er en stor global helsekrise. Miljøfaktorer (for eksempel yrkeseksponering og eksponering til forurensning) er blitt identifisert som drivende faktorer for utbredelsen av psykiatriske lidelser. Imidlertid er det liten kunnskap om sammenhengen mellom luftforurensning og psykiatriske lidelser blant publikum.

For bedre å forstå mer om de negative resultatene av mental helse fra å puste giftig luft, snakket vi med Dr. Sabharwal, en fremragende konsulentpsykiater

• Intervjuer: lege, kan du fortelle oss hvordan luftforurensning kan påvirke en persons mentale helse og velvære?

Dr. Sabharwal: Faktum er at magnetitt - biologisk dannede nanopartikler av det sterkt magnetiske mineralet - kan ha potensielle innvirkninger på den menneskelige hjernen. Magnetitt er veldig vanlig i byens luftforurensning - betydelig mer til stede i hjernen til mennesker som bor i urbane områder der luftforurensningen er høy. Magnetitt kommer inn gjennom luktenerven. Magnetitt nanopartikler er svært giftige for hjernen på grunn av deres magnetiske ladning og deres evne til å bidra til å skape oksidativt stress, som ofte er årsaken til nevrodegenerative sykdommer som Alzheimers og Parkinsons sykdom.

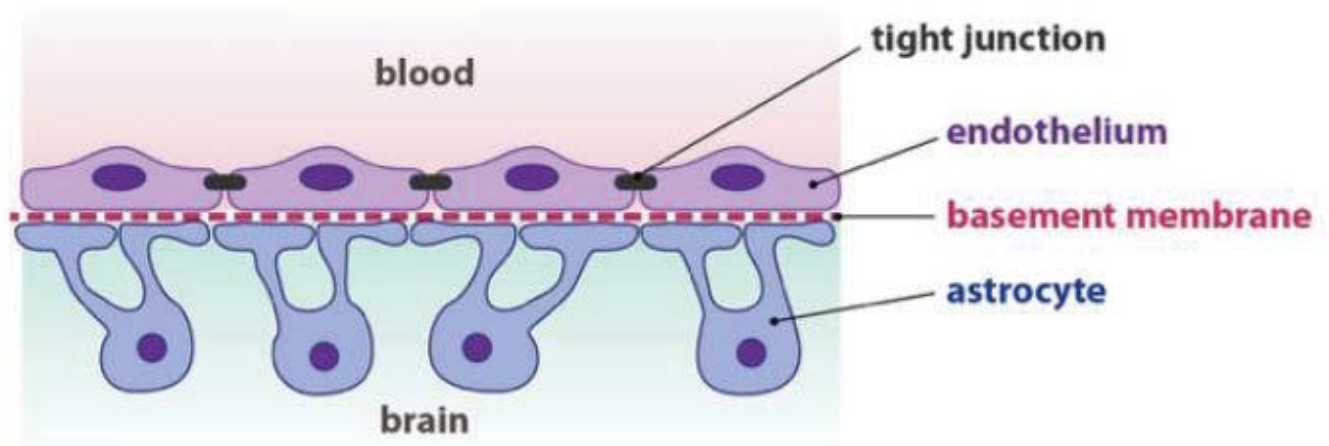
Polysykliske aromatiske hydrokarboner (PAH), en spesifikk klasse forurensninger dannet fra forbrenning av fossilt brensel og ofte funnet i områder med stor biltrafikk, skader hvitstoff i hjernen. Den hvite materien er en del av hjernen som kobler den til andre deler av hjernen og kroppen for overføring av nevronale meldinger

Intervjuer: Hvor sterk er koblingen mellom luftforurensning og psykiske lidelser som bipolar lidelse, schizofreni, personlighetsforstyrrelser og større depresjoner?

Dr Sabharwal: Bevisbasen er liten med tanke på at luftforurensning bare nylig har blitt oppdaget som en helsefare, men risikoen for bipolare lidelser (til 25%), schizofreni (opptil 15%) og større depresjon (opptil 6%) har alt økt. Personlighetsforstyrrelser er tilsynelatende ikke berørt. Dette skyldes økte konsentrasjoner av NO₂, bly, kadmium og organiske løsningsmidler i den forurensete luften.

Intervjuer: Studier har vist at luftforurensning kan føre til psykiatriske lidelser - som angst og suicidalitet - hos barn, noe som resulterer i flere turer til legevakten med psykisk sykdom. Fortell oss hvordan dårlig luft skader de unge hjernen.

Dr Sabharwal: Luftforurensning forårsaker nevrobetennelse ved å skade blod-hjerne-barrieren (en tynn, delikat membran som beskytter hjernen mot giftige stoffer). Forurensninger, spesielt PM 2,5 (svevestøv som er lik eller mindre enn 2,5 mikrometer i diameter), kan komme inn i blodomløpet lettere og reise gjennom kroppen til hjernen. Også doseringen av giftige kjemikalier som kreves for å skade den voksende hjernen i de første stadiene av livet er mye lavere enn hva som kan forårsake skade på en voksen hjerne.



(Bildekreditt: Newport Mesa Wellness)

Intervjuer: Hvilke tiltak kan en person ta for å redusere helserisikoen ved luftforurensning?

Dr Sabharwal: Hver enkelt kan ta skritt for å motvirke effekten av luftforurensning, for eksempel følgende:

- Følg luftkvalitet indeksen tett der du bor
- Kjøp luftrensere, og holde den slått på på dårlige luft dager
- ikke trener på dårlig luft dager
- Fyll huset med innendørs anlegg
- slutte å røyke, hvis du røyker
- ditt kosthold bør være rik på vitamin C, siden det er en kraftig antioksidant.

Forsikre deg om at du tar mye sitrusfrukter og grønnsaker i forskjellige farger.