

Marcin Styś ze Starachowic o swojej codzienności Walka o oddech, czyli jak wygląda życie astmatyka

Życie z astmą to nieustanna walka z własnymi oddechowymi ograniczeniami. Dla starachowiczana Marcina Stysia, który od lat zmaga się z tą przewlekłą chorobą, każdy dzień staje się wyzwaniem, szczególnie gdy wokół unosi się zanieczyszczone powietrze...

Smog, pyły i ... astma

"Cóż... Bywało lepiej" lub "jakość powietrza jest średnia" taki komunikat coraz częściej w ostatnich dniach możemy odczytać w komunikatach Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska, ze stacji monitoringu jakości powietrza w Starachowicach.

Codziennosc 39-letniego mężczyzny, Marcina Stysia, mieszkańca Starachowic, zajmującego się na co dzień działaniami logistycznymi, to nie tylko regularne wizyty u lekarza alergologa i stosowanie różnego rodzaju inhalatorów, ale również świadomość, że każde wyjście na zewnątrz może przekształcić się w trudną bitwę o oddech. Gdy poziom zanieczyszczeń w powietrzu rośnie, staje się to dla niego nie tylko zagrożeniem, ale także realnym utrudnieniem w codziennym funkcjonowaniu.

- Gdy powietrze jest nasycone smogiem, czuję, jak moje oskrzela zwężają się, a oddech staje się trudny. To uczucie, jakby ktoś uciskał moją klatkę piersiową, a ja muszę walczyć, by złapać oddech. Dziś akurat nie jest źle. Monitoring na stronie airly.pl pokazuje, że na ulicy Złotej w Starachowicach będzie dobra jakość powietrza. Paski są zielone. Natomiast po godzinie 16.00, czyli wówczas gdy ludzie wrócą z pracy i zaczną dokładać opał do swoich pieców grzewczych, jakość powietrza będzie już średnia. Pyły PM10, czyli szkodliwe z uwagi na zawartość benzopirenow, furanów, dioksyn – jednym słowem, rakotwórczych metali ciężkich, po południu wyniosą 59%, a PM 2.5 pyły uznawane za najbardziej szkodliwe zanieczyszczenia atmosferyczne wyniosą 162% – opowiada Marcin.

Zimą jest najgorzej

Zanieczyszczone powietrze staje się więc nie tylko przeciwnikiem zdrowia, ale również barierą utrudniającą pełne uczestnictwo w życiu społecznym. Marcin szczególnie teraz, w okresie grzewczym, stara się unikać spacerów w parku czy aktywności na świeżym powietrzu, bo wie, że może to spowodować kolejny atak astmy. W sezonie grzewczym, kiedy poziom smogu sięga zenitu, ogranicza swoje wyjścia na minimum, zamykając okna i korzystając z oczyszczacza powietrza.

- Wracając z Sylwestra, gdy kilkadziesiąt minut wcześniej w powietrze wzbijały się tysiące światełek z puszczanych petard, ledwo dotarłem do domu. Dobrze że miałem ze sobą inhalator. Powietrze było tak gęste i nieczyste, że trudno było złapać oddech. Zaraz po przyjeździe do domu musiałem ratować się lekami. Astma to nie tylko choroba fizyczna, to także walka z psychicznym obciążeniem. Boję się wyjść, boję się zanieczyszczeń, które mogą spowodować moje kolejne problemy z oddychaniem – dodaje.

Inhalator i oczyszczacz powietrza to podstawa

Każdy dzień mężczyzny, to starannie skomponowany plan, mający na celu minimalizację ryzyka związanego z astmą. Jego codzienność jest przemyślana i dostosowana do zmiennej natury tej przewlekłej choroby. Oto jak wygląda typowy dzień Marcina, który zmagając się z astmą, stara się jak najlepiej przystosować do swoich potrzeb:

- Rutyna zaczyna się od starannego sprawdzenia prognozy powietrza. Jeśli poziom zanieczyszczeń jest wysoki, dostosowuję swój plan dnia. Po pierwszym spojrzeniu na termometr i monitor astmy, zawsze zastanawiam się, czy dziś będzie dzień, w którym zaryzykuję dłuższy spacer, czy też lepiej unikać „świeżego” powietrza – mówi uśmiechając się gorzko.

Marcin dba o zdrową dietę, ponieważ wie, że dobrze zbilansowane posiłki wspomagają kontrolę astmy. Wybiera potrawy bogate w witaminy i minerały, które mogą wesprzeć jego układ oddechowy. Gdy Marcin udaje się do pracy, zawsze ma ze sobą inhalator, gotów na ewentualny atak choroby. Jego miejsce pracy jest wyposażone w oczyszczacz powietrza, co pomaga mu utrzymać jakość powietrza na jak najwyższym poziomie. W czasie przerw stara się odpoczywać w miejscach, gdzie poziom zanieczyszczeń jest niższy. Unika tłocznych miejsc i stara się ograniczać kontakt z potencjalnymi alergenami.

Po powrocie do domu, Marcin relaksuje się w oczyszczonym powietrzu swojego mieszkania. Czyta, słucha muzyki lub zajmuje się hobby, które pozwala mu się zrelaksować bez ryzyka narażenia się na szkodliwe substancje w powietrzu. Przed pójściem spać, ponownie sprawdza prognozę powietrza na jutro. Dzięki temu może planować kolejny dzień, dostosowując swoją aktywność do warunków atmosferycznych.

Dla Marcina każdy dzień to nie tylko walka o zdrowie, ale także nauka słuchania swojego ciała, dostosowywania się do warunków klimatycznych i troska o każdy oddech. Jego życie, choć ułożone w rygorystyczny plan, jest pełne determinacji i nadziei.

Edukacja, ekologia, zalesianie...

Marcin uważa że poprawa jakości powietrza staje się kluczową kwestią nie tylko dla zdrowia, ale również dla jakości życia. Ochrona środowiska staje się jednocześnie troską o codzienną egzystencję chorych i jeszcze zdrowych ludzi, a walka z zanieczyszczeniem powietrza staje się walką o ich zdrowie i komfort życia.

- Edukacja społeczeństwa w zakresie wpływu zanieczyszczeń na zdrowie jest kluczowa. Im więcej ludzi zdaje sobie sprawę z konsekwencji, tym większa szansa na mobilizację społeczną i działania zmierzające do poprawy jakości powietrza - mówi.

Zdaniem Marcina, wsparcie i promocja ekologicznych alternatyw w transporcie, takich jak rowery, samochody elektryczne czy komunikacja publiczna, mogą znacząco przyczynić się do redukcji emisji szkodliwych substancji.

Marcinowi zależy na popularyzacji odnawialnych źródeł energii, takich jak energia słoneczna czy wiatrowa, które są bardziej przyjazne dla środowiska i mogą zmniejszyć uzależnienie od spalania paliw kopalnych.

Wierząc w siłę natury, Marcin uznaje zalesianie za skuteczną metodę absorbowania zanieczyszczeń powietrza. Działania na rzecz ochrony i przywracania lasów, zwłaszcza w obszarach miejskich,

mogą znacząco wpłynąć na poprawę jakości powietrza.

Marcin propaguje podejmowanie małych, indywidualnych działań na rzecz ochrony środowiska, takich jak ograniczanie zużycia plastiku, segregacja śmieci, czy korzystanie z ekologicznych produktów. Dla niego każda jednostkowa decyzja ma potencjał wpływania na globalne problemy. Wspólna troska o jakość powietrza, zdaniem Marcina, wymaga zaangażowania społecznego na różnych płaszczyznach, od decyzji indywidualnych po strukturalne zmiany na szczeblu społecznym i politycznym.

- Tylko wspólne wysiłki mają potencjał zmienić przyszłość moją i wszystkich tych, którzy naprawdę cierpią z powodu zanieczyszczonego powietrza.