

Fèy Ranséyman



Fanm ak Sante nan anviwònman an

Enfòmasyon pou granmoun aje ak pwofesyonèl ki bay yo swen

Gen plizyè fason anviwònman an afekte sante moun. Yon anviwònman ki ansante gen efè pozitif; yon anviwònman ki chaje ak polisyon mete sante an danje. Kèk nan efè negatif yo gen yon enpak patikilye sou sante fanm, sitou pami sa ki gen plis pase 50 an.

Polyan yo se faktè ki afekte sante nan kondisyon komen tankou maladi poumon, ansanm avèk lòt maladi kwonik. Kondisyon sante kwonik tankou tansyon, maladi pilmonè obstriktif kwonik (COPD, nan lang angle), ak opresyon se pi komen kay fanm ki gen plis pase 50 an lè w konpare yo ak msye ki nan menm gwoup laj la.²

Fèy ranséyman sa a ofri enfòmasyon ni sou etap ou ka pran pou diminye ekspozisyon w a polyan nan anviwònman an ni sou kondisyon pou w konnen tank w ap pran laj, sitou:

- Polyan nan lè w respire a,

- Pwodwi netwayaj ak pestisid ou itilize nan kay ou, ak
- Ekspozisyon timoun yo a plon ak pwoblèm sante ki ka vin mete pye akòzdesa apre menopoz.³

Polisyon nan lè

Polisyon nan lè se kontaminasyon lè ki gen sibstans danjere ladan l. Pami egzanp polyan nan lè, genyen, antwòt:

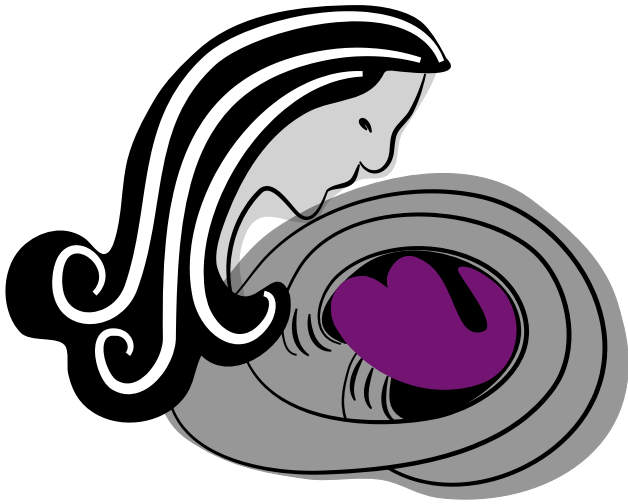
- Patikil fen, tankou echapman otomobil ak nwa fimèn;
- Gaz, ki enkli ozòn ak oksid de kabòn;
- Lafimen ki soti nan chabon kap boule, lwil oswa kewozèn e ki soti nan pwodwi netwayaj kay ak penti; ak
- Lafimen ki soti nan tabak, nan dife k ap boule anplennè ak nan recho bwa k ap boule.

Patikil fen ak ozòn se yo ke yo idantifye kòm polyan nan lè ki pi nwizib yo.

Maladi kè se kòz prensipal lanmò nan pami fanm ki gen plis pase 65 an.¹

Rele Sant Nasyonal Kontwòl Pwazon an (National Poison Control Center) si ou menm oswa yon moun ou konnen manifeste sentòm anpwazonnman (1-800-222-1222).

Lè w rete andedan kay ou, se pa sa kap nesèsman fè ke w pwoteje kont polisyon nan lè a. Patikil fen yo ka rantre andedan kay ou oswa kote wap travay atravè fenèt ki louvri,



pòt, oswa è kondisyon. Si pa gen vantilasyon adekwa, lafimen tabak oswa lafimen ki soti nan pwodwi netwayaj yo ka vin konsantre andedan kay la e yo ka rapidman degrade kalite lè a.

Rele Sant Nasyonal Kontwòl Pwazon an (National Poison Control Center) si ou menm oswa yon moun ou konnen manifeste sentòm anpwazonnman (1-800-222-1222).

Efè polisyon nan lè a gen sou lasante

- Si w gen maladi kadyovaskilè, polisyon nan lè ka lakoz varyasyon sibit oswa yon ogmantasyon nan ritm kadyak ou.⁴ Polisyon nan lè ka agrave atewosklewoz kowonè oswa kondisyon kadyak kwonik ki ka koze yon kriz kadyak^{5,6} e petèt lanmò, sitou pami fanm ki fin fè menopoz yo.⁷
- Si w gen yon maladi nan poumon, polisyon nan lè a ka rantre nan vwa respiratwa w e li ka koze pwoblèm sante ki enkli anflamasyon poumon, difikilte pou respire, e li ka agrave kondisyon opresyon ak COPD a.
- Si w soufri dyabèt, lè w ekspozé w a polisyon nan lè sa ka ogmante risk pou gen kriz kadyak, estwòk, ak lòt pwoblèm kè.⁸

Kouman pou evite oswa minimize ekspozisyon w a polisyon nan lè

Verifye Endis Kalite Lè a (Air Quality Index: AQI) chak jou.

AQI a rapòte sou kondisyon pwòprete lè a e li fè w konnen tou si sa pral afekte sante w. Diminye aktivite ou fè deyò lepliske posib jou kalite lè a pa bon. Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou AQI, lè w ale sou sit entènèt la nan www.epa.gov/airnow. Ou ka jwenn plis enfòmasyon tou sou kalite lè a chak jou, nan jounal, televizyon, ak nan rapò sou meteyo yo bay nan radyo.

Pestisid ak pwodwi netwayaj

Pestisid ak pwodwi netwayaj, sou fòm poud, jèl, likid oswa flit, se pwodwi chimik ki fò ki sèvi nan kay ak nan jaden pou netwaye sifas e pou touye ensèk. Ekspozisyon eksef a

pwodwi chimik ki danjere nan pestisid ak ajan netwayaj yo, ka bay:

- Maltèt
- Toudisman
- Kontraksyon miskilè
- Noze, ak
- Feblès

Si ou menm, yon manm fanmi w, oswa yon zanmi w manifeste nenpòt nan sentòm sa yo, rele sant kontwòl pwazon lokal ou a.

Sondaj sal dijans sigjere ke timoun ki gen mwenske sizan gen plis chans pou yo anpwazone pandan yap vizite granparan yo—kote li pi fasil pou yo an kontak ak pwazon e kote ki pa gen bouchon ak fèmte timoun pa ka ouvri—pase lè yo lakay yo.

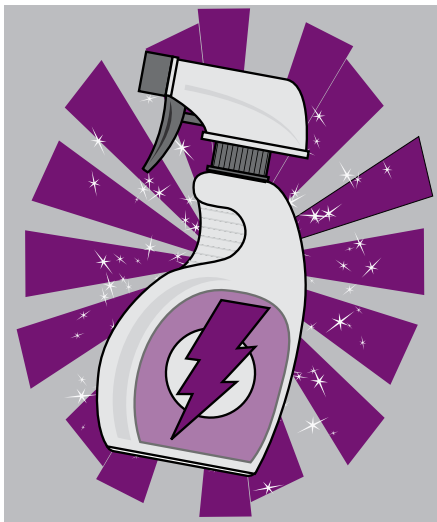
Byenke granmoun pi aje reprezante mwenske twa pousan nan ka anpwazonnman ki rapòte, yo te gen defwa plis chans pase timoun ak jenn adilt pou yo sibi rezilta grav e yo te gen 10 fwa plis chans pou yo mouri akòzde ekspozisyon a pwodwi chimik sa yo.¹¹ Anplis, ekspozisyon alontèm a pestisid gen rapò ak pwoblèm sante tankou kansè ak pwoblèm newolojik (nan sistèm nève) tankou vin antatad.^{12,13}

Kouman pou evite oswa minimiz ekspozisyon w a pestisid oswa pwodwi netwayaj

- Kite pwodwi yo nan boutèy yo vini ladann nan. Li etikèt yo avèk atansyon epi swiv tout prekosyon yo rekòmande yo.
- Jete pestisid ak pwodwi netwayaj yo selon enstriksyon ki sou etikèt yo.
- Lè wap itilize pwodwi andedan kay la, kite pòt ak fenèt yo louvri epi limen yon vantilatè pou sa gen anpil vantilasyon.
- Itilize pwodwi a sèlman nan seksyon ki gen pwoblèm nan. Limite kantite w itilize selon rekòmandasyon ki make sou etikèt la.
- Piga w janm itilize andedan kay, pwodwi ki fèt pou deyò. Se pou w fèmen pòt ak fenèt kay ou anvan w aplike pwodwi yo deyò a.
- Apre w fin sèvi ak pwodwi yo, toujou lave men w ak tout lòt pati nan kò ou rad ou ki te ekspozé a pwodwi yo.

Plon

Èske w konnen si w te ekspozé a plon lè w te pi piti, l ap toujou nan kò w jouk kounye a? Plon ap akimile nan zo w yo kote li ka pa gen okenn efè negatif sou sante w jiska pi devan nan vi w. Pandan peryòd menopoz, plon ki akimile nan zo yo ap dekonpoze epi l ap lage nan kouran sangen w. Pami fanm ki pi aje, nivo plon nan san yo ka rive jiska 25 a 30 pousan pi wo pase nivo li te ye anvan menopoz.¹⁴



Èske w te konnen?

- Itilizasyon terapi òmòn pou menopoz ka ogmante risk pou w devlope opresyon.⁹
- An 2003, pliske 63.000 fanm mouri akòzde COPD, konpare a 59.000 gason.²
- Dyabèt se yon pwoblèm sante enpòtan kote fanm yo, sitou pami Afriken-American ak Endyen Ameriken/Natifnatal Alaska.¹⁰

Ogmantasyon sa yo, ansanm avèk ekspozisyon a plon nou jwenn nan dlo oswa nan kay, ka gen efè negatif sou lasante a. Nivo plon nan san ki pi elve ka ogmante ris pou ipètansyon, atewosklewoz, ak fonksyonman ren ki diminye.¹⁴ Anplis, anpwazonnman ka lakoz fonksyonman kòyitif ki diminye, avèk sentòm ki sanble ak vin antatad.¹⁵

Kisa w ka fè?

- Al kay doktè touswit si w santi sentòm tankou maltèt, toudisman, kontraksyon miskilè, noze, oswa feblès.
- Rele konpayi lokal piblik ki ba w dlo pou w mande rapò anyèl sou kalite dlo potab. Fè yon laboratwa sètifye teste pwi dlo prive w chak ane. Si w bezwen plis enfòmasyon, rele Liy Enfòmasyon EPA sou Dlo Potab san Danje (EPA Safe Drinking Water Hotline) (nan 1-800-426-4791 oswa ale sou sit entènèt la nan www.epa.gov/safewater).
- Kite penti ki fèt abaz plon jan l ye a, si li an bonn eta; pigasable oswa evapore penti ki ka gen plon ladan.
- Piga retire penti abaz plon ou menm. Pou w wete pwodwi ki gen plon, anboche sèvis yon pwofesyonèl sètifye nan travay sa.

Kouman mwen ka jwenn plis enfòmasyon?

Inisyativ EPA pou moun aje (EPA Aging Initiative) ap travay pou pwoteje sante granmoun aje kont danje nan anviwònman an, atravè jesyon ris ak estrateji prevansyon, edikasyon ak rechèch. Pou plis enfòmasyon sou Inisyativ EPA pou moun aje, gade sit entènèt la nan **www.epa.gov/aging**

Granmoun aje ak Kalite lè a

<http://airnow.gov/index.cfm?action=static.olderadults>

Kalite lè a

Endis sou Kalite lè a Ajans pou pwoteksyon anviwònman an

www.airnow.gov

Kalite lè enteryè

www.epa.gov/iaq/

Kay ki pa gen lafimen

www.epa.gov/smokefree/

Sante nan anviwònman an

MedlinePlus

www.nlm.nih.gov/medlineplus/airpollution.html

Maladi kè ak Estwòk

Asosyasyon Amerikèn kont maladi kè (American Heart Association)

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4786>

Maladi poumon

Enstiti Nasyonal pou maladi kè, poumon ak san (National Heart Lung and Blood Institute)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm>

Asosyasyon Amerikèn kont maladi poumon (American Lung Association)

<http://www.lungusa.org>

Pwoblèm sante fanm

Sant Nasyonal Rechèch pou Fanm ak Fanmi (National Research Center for Women and Families)

<http://www.center4research.org/>

Depatman Sante ak Sèvis Imèn nan Etazini (U.S. Department of Health and Human Services)

<http://www.4women.gov/>

Nòt anba paj

- Centers for Disease Control and Prevention, http://www.cdc.gov/DHDSP/announcements/american_heart_month.htm
- American Lung Association, <http://www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK9O0E&b=34706&ct=3052283>
- Muldon, S.B.; Cauley, J.A.; Kuller, L.H.; Morrow, L.; Needleman, H.L.; Scott, J.; Hooper, F.J.; Effects of blood levels on cognitive function of older women.
- American Heart Association, <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4419>
- Brook, R.D.; Franklin B.; Cascio W.; Hong, Y.; Howard G.; Lipsett, M.; Luepker, R.; Mittleman, M.; Samet, J.; Smith Jr, S.C.; and Tager, I., 2004. Air pollution and cardiovascular disease. *Circulation* 109:2655-2671. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/109/21/2655>
- Zanobetti, A.; and Schwartz, J., 2007. Particulate air pollution, progression, and survival after myocardial infarction. *Environmental Health Perspectives* 115(5):769-774.
- Miller, K.A.; Siscovick, D.S.; Sheppard, L.; Shepherd, K.; Sullivan, J.H.; Anderson, G.L.; and Kaufman, J.D., 2007. Long-term exposure to air pollution and incidence of cardiovascular events in women. *N Engl J of Med.* 365(5):447-458.
- Zanobetti, A. and Schwartz, J., 2002. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics are more susceptible? *Epidemiology* 13(5): 588-592.
- Barr, R.G.; Wentowski, C.C.; Grodstein, F.; Somers, S.C.; Stampfer, M.J.; Schwartz, J.; Speizer, F.E.; and Camargo, C.A. 2004. Perspective study of postmenopausal hormone use and newly diagnosed asthma and chronic obstructive pulmonary disease. *Arch Intern Med.* 164: 379 – 386.
- U.S. Department of Health and Human Services, <http://www.4woman.gov/minority/americanindian/diabetes.cfm>.
- National Poison Control Center Data, 1993-1998.
- Dich, J.; Zahm, S.H.; Hanberg, A.; and Adami, H., 2004. Pesticides and cancer. *Cancer Causes & Control*, 8(3), 420-443.
- Kamel, F. and Hoppin, J.A., 2004. Association of pesticide exposure with neurologic dysfunction and disease. *Environmental Health Perspective*, 112(9), 950-958.
- Nash, D.; Magder, L.S.; Sherwin, R.; Rubin, R.J.; and Silbergeld, E.K., 2004. Bone density-related predictors of blood lead level among pre- and postmenopausal women in the United States. *American Journal of Epidemiology*, 160, 901-911.
- Carpenter, D.O., 2001. Effects of metals on the nervous system of humans and animals. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 14(3), 209-218.

