



Czynniki środowiskowe, a zdrowie kobiet

Informacja dla osób starszych oraz ich opiekunów

Środowisko oddziałuje na zdrowie ludzkie w różny sposób. Zdrowe środowisko ma na zdrowie pozytywny wpływ podczas, gdy środowisko zanieczyszczone szkodzi zdrowiu. Niektóre z negatywnych czynników środowiskowych mają szczególnie wpływ na zdrowie kobiet, zwłaszcza tych w wieku powyżej 50 lat.

Zanieczyszczenia środowiskowe wpływają na występowanie wielu powszechnie znanych przewlekłych chorób takich, jak choroba płuc. Niektóre z tych schorzeń, takie jak wysokie ciśnienie krwi, przewlekła choroba płuc oraz astma występują częściej wśród kobiet w wieku ponad 50 lat w porównaniu do mężczyzn w tej samej grupie wiekowej.²

Broszura ta zawiera informacje zarówno na temat kroków jakie możesz podjąć by zredukować wpływ zanieczyszczeń środowiskowych na twoje zdrowie, jak również na temat środowiskowych czynników ryzyka, na które wraz z wiekiem należy zwracać szczególną uwagę. Do wyżej wymienionych czynników ryzyka należą:

- zanieczyszczenie powietrza jakim oddychasz,

- środki czyszczące i pestycydy, które używasz w gospodarstwie domowym,
- zatrucie ołowiem w wieku dziecięcym i związane z tym problemy zdrowotne po okresie przekwitania (klimakterium).³

Zanieczyszczenie powietrza

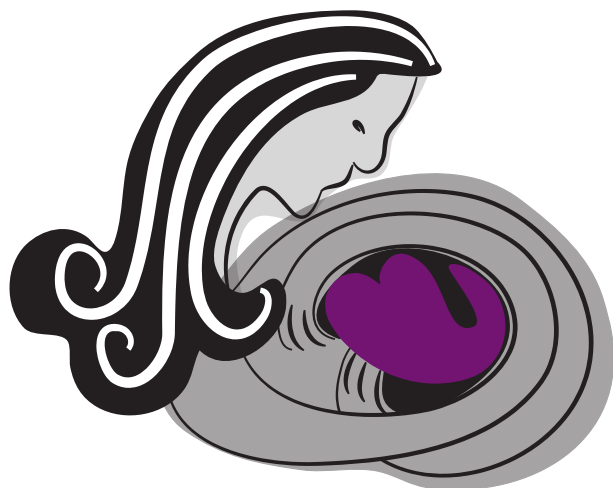
Zanieczyszczenie powietrza określa się skażeniem powietrza szkodliwymi substancjami. Przykładem czynników zanieczyszczenia są między innymi:

- drobne cząsteczki ze spalin pojazdów i sadza,
- gazy takie jak ozon i tlenek węgla,
- wyziewy wydzielane w wyniku spalania węgla, oleju opałowego lub nafty oraz wyziewy z domowych środków czyszczących i farb,
- dym papierosowy oraz dym z opalanych drewnem pieców i otwartych palenisk.

Drobne cząsteczki oraz ozon są uważane za najbardziej niebezpieczne czynniki zanieczyszczające powietrze.

*Choroby serca są
pierwszorzędnym
powodem śmierci
kobiet w wieku
powyżej 65 lat.¹*

**W przypadku objawów zatrucia występujących
u ciebie lub innej osoby zadzwoń do Krajowego
Centrum Kontroli Zatruc pod numer 1-800-222-1222.**



Przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych nie zawsze zabezpiecza przed zanieczyszczonym powietrzem. Drobne cząsteczki mogą dostać się do twojego domu lub miejsca pracy przez okna, drzwi lub system klimatyzacji. W przypadku braku odpowiedniej wentylacji dym papierosowy lub wyziewy pochodzące ze środków czyszczących mogą koncentrować się w pomieszczeniu zamkniętym i szybko obniżyć jakość zawartego w nim powietrza.

Wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie

- Jeżeli cierpisz z powodu choroby układu krążenia, zanieczyszczenie powietrza może wywołać nagłe wahania pracy serca lub przyspieszenie akcji serca (palpitacje).⁴ Zanieczyszczone powietrze może zwiększyć miażdżycę naczyń wieńcowych (arterioskleroza) oraz przewlekłe choroby serca, co w rezultacie może doprowadzić do ataku serca^{5,6} a nawet śmierci, szczególnie wśród kobiet po okresie przekwitania.⁷
- Jeżeli cierpisz na chorobę płuc, zanieczyszczone powietrze, może dostać się do dróg twojego układu oddechowego i spowodować problemy zdrowotne takie jak zapalenie płuc, trudności w oddychaniu, nasilenie się astmy oraz przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).
- Jeżeli chorujesz na cukrzycę, to kontakt z zanieczyszczonym powietrzem może zwiększyć ryzyko ataku serca, udaru mózgu i innych schorzeń serca.⁸

Jak uniknąć albo ograniczyć wpływ zanieczyszczonego powietrza

Sprawdzaj codziennie raporty dotyczące wskaźnika (indeksu) jakości powietrza (IJP). Wskaźnik ten dostarcza informacji na temat czystości powietrza i wpływu aktualnej pogody na twoje zdrowie. W miarę możliwości ogranicz czas przebywania na zewnątrz w dni podwyższonego poziomu zanieczyszczenia powietrza. Żeby dowiedzieć się więcej na temat wskaźnika jakości powietrza (IJP), wejdź na stronę internetową pod adres: www.epa.gov/airnow. Informacje na temat IJP jest również dostępna w codziennych raportach pogody zamieszczanych w gazetach, telewizji lub radiu.

Pestycydy i środki czyszczące

Pestycydy i środki czyszczące w postaci proszków, żeli, płynów lub sprayów należą do silnych substancji chemicznych używanych w domu i ogrodzie do czyszczenia powierzchni i niszczenia szkodników. Przedłużony kontakt z tymi szkodliwymi związkami chemicznymi może doprowadzić do:

- bólu głowy
- zawrotów głowy
- skurczu mięśni
- mdłości
- osłabienia

Jeżeli zauważysz u siebie, członka twojej rodziny lub znajomego jakichkolwiek z powyższych symptomów zadzwoń do lokalnego centrum kontroli zatruć.

Z obserwacji przeprowadzonych w pogotowiach ratunkowych wynika, że dzieci w wieku do 6 lat są bardziej podatne na zatrucia podczas wizyt u dziadków (gdzie środki trujące są bardziej dostępne i nie zabezpieczone) aniżeli we własnych domach.

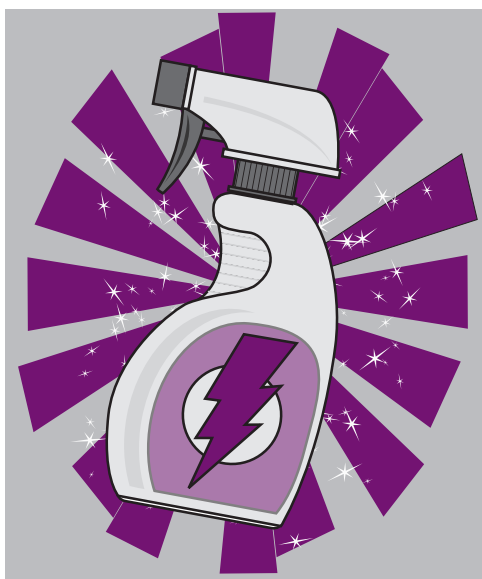
Pomimo, że ludzie starsi stanowią mniej niż 3% odnotowanych przypadków zatruć, to są oni dwukrotnie bardziej niż dzieci narażeni na wystąpienie poważnych komplikacji i dziesięciokrotnie bardziej narażeni na ryzyko śmierci z powodu zatrucia środkami chemicznymi.¹¹ Ponadto długotrwały kontakt z pestycydami jest powiązany z takimi chorobami jak rak oraz problemy neurologiczne takie jak demencja.^{12,13}

Jak uniknąć albo ograniczyć kontakt z pestycydami lub środkami czyszczącymi

- Przechowuj produkty w oryginalnych opakowaniach. Zawsze czytaj dokładnie etykiety i przestrzegaj wszystkich zaleceń podanych w instrukcji.
- Pozbywając się pestycydów i środków czyszczących przestrzegaj instrukcji na etykiecie.
- Podczas używania tych środków w domu otwórz drzwi i okna, włącz wentylator w celu zupełnego przewietrzenia mieszkania.
- Używaj te produkty jedynie w miejscach i w ilościach zalecanych przez instrukcje na etykiecie.
- Produkty przeznaczone do użytku zewnętrznego nie mogą być używane w pomieszczeniach zamkniętych. Pamiętaj o zamknięciu drzwi i okien podczas stosowania środków chemicznych na zewnątrz.
- Po użyciu tych produktów należy zawsze umyć ręce i inne części ciała oraz wyprać ubrania będące w kontakcie z tymi produktami.

Ołów

Czy wiesz, że ołów z którym miałeś kontakt w przeszłości może pozostać na stałe w twoim organizmie? Ołów osadza się w kościach nie wywołując negatywnych zmian zdrowotnych do późniejszych lat twojego życia. Podczas przekwitania, w wyniku osłabienia struktury kości osadzony w nich ołów uwalnia się do układu krwionośnego. U starszych kobiet, poziom ołowiu



Czy wiesz, że?

- Stosowanie terapii hormonalnej podczas okresu przekwitania może podwyższyć ryzyko zachorowania na astmę.⁹
- W 2003 roku, ponad 63 tys. kobiet zmarło z powodu przewlekłej choroby płuc w porównaniu do 59 tys. mężczyzn.²
- Cukrzyca jest głównym problemem zdrowotnym wśród kobiet, szczególnie u Amerykanek pochodzenia afrykańskiego i indiańskiego / autochtoni z Alaski.¹⁰

we krwi może być wyższy o 25% - 30% w porównaniu do okresu przed przekwitaniem.¹⁴

Podwyższony poziom ołowiu we krwi u kobiet starszych, w połączeniu z takimi środowiskowymi czynnikami ryzyka jak obecność ołowiu w wodzie lub w otoczeniu domowym może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Podwyższony poziom ołowiu we krwi może zwiększyć ryzyko nadciśnienia krwi i stwardnienia tętnic (arterioskleroza) oraz osłabić pracę nerek.¹⁴ Ponadto, zatrucie ołowiem może doprowadzić do obniżenia zdolności poznawczych z objawami przypominającymi otępienie (demencja).¹⁵

Co możesz zrobić?

- W przypadku wystąpienia u ciebie takich symptomów jak bóle i zawroty głowy, skurcze mięśni, mdłości i osłabienie natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Skontaktuj się z lokalnym dostawcą wody pochodzącej z komunalnych ujęć wodnych w celu uzyskania rocznego raportu dotyczącego jakości pitnej wody. Woda pochodząca z prywatnych ujęć wodnych (studnie) powinna być testowana corocznie przez uprawnione laboratorium. W celu uzyskania więcej informacji na temat jakości wody pitnej zadzwoń do Agencji Ochrony Środowiska (EPA) pod numer 1-800-426-4791 lub wejdź na stronę internetową pod adres www.epa.gov/safewater.

- Jeżeli farba zawierająca ołów jest w dobrym stanie, zostaw ją nienaruszoną; nie piaskuj jej lub nie wypalaj farby która może zawierać ołów.
- Nie usuwaj samemu farby zawierającej ołów. Zatrudnij do tego celu specjalistę posiadającego uprawnienia do usuwania skażonych ołowiem farb.

Gdzie zwrócić się aby uzyskać więcej informacji?

Wpływ czynników środowiska na zdrowie osób starszych

Inicjatywa Agencji Ochrony Środowiska ma na celu ochronę zdrowia ludzi starszych przed szkodliwymi wpływami środowiska poprzez stosowanie profilaktyki, edukacji i badań naukowych. W celu uzyskania więcej informacji wejdź się na stronę internetową Agencji Ochrony Środowiska www.epa.gov/aging

Osoby starsze i jakość powietrza

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

Jakość powietrza

Agencja Ochrony Środowiska

Indeks Jakości Powietrza

www.airnow.gov

Jakość powietrza w pomieszczeniach zamkniętych
www.epa.gov/iaq/

Domy wolne od dymu
www.epa.gov/smokefree/

Środowisko naturalne i zdrowie

Linia Medyczna Plus

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

Choroba serca i udar mózgu

Amerykańskie Towarzystwo do Spraw Ochrony Serca
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4786>

Choroby płuc

Narodowy Instytut Badań Płuc i Krwi

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

Amerykańskie Towarzystwo do Spraw Ochrony Płuc
<http://www.lungusa.org>

Kwestie zdrowia kobiet

Narodowe Centrum Badań dla Kobiet i Rodzin
<http://www.center4research.org/>

Departament Stanów Zjednoczonych do spraw
Zdrowia i Pomocy Społecznej
<http://www.4women.gov/>

Noty końcowe

1 Centers for Disease Control and Prevention, http://www.cdc.gov/DHSDP/announcements/american_heart_month.htm

2 American Lung Association, <http://www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK900E&b=34706&ct=3052283>

3 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.

4 American Heart Association, <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4419>

5 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>

6 Zanobetti, A.; and Schwartz, J., 2007. Particulate air pollution, progression, and survival after myocardial infarction. *Environmental Health Perspectives* 115(5):769-774.

7 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.

8 Zanobetti, A. and Schwartz, J., 2002. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics are more susceptible? *Epidemiology* 13(5): 588-592.

9 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.

10 U.S. Department of Health and Human Services, <http://www.4woman.gov/minority/americanindian/diabetes.cfm>.

11 National Poison Control Center Data, 1993-1998.

12 Dich, J.; Zahm, S.H.; Hanberg, A.; and Adami, H., 2004. Pesticides and cancer. *Cancer Causes & Control*, 8(3), 420-443.

13 Kamel, F. and Hoppin, J.A., 2004. Association of pesticide exposure with neurologic dysfunction and disease. *Environmental Health Perspective*, 112(9), 950-958.

14 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.

15 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.



Polish translation of: *Women and Environmental Health*
Publication Number EPA 100-F-08-027