

المرأة و الصحة البيئية



معلومات

معلومات للمسنين و القائمين على رعايتهم

- التسمم بالرصاص أثناء الطفولة و المشاكل الصحية التي تعقب سن اليأس.^٢

تلوث الهواء

- التلوث الهوائي هو إختلاط الهواء بمواد مضرّة. هنا أمثلة على بعض هذه الملوثات:
- الجزيئات الدقيقة مثل أبخرة عوادم السيارات و السخام
- الغازات مثل الأوزون و أول أكسيد الكربون
- الغازات المنبعثة من إحتراق الفحم، النفط أو الكيروسين و مواد التنظيف المنزلية و الطلاءات و
- دخان السجائر و مواقد الحطب و المواقد المفتوحة.

تعتبر الجزيئات الدقيقة و غاز الأوزون من الملوثات الأكثر ضررا.

البقاء داخل الأماكن المغلقة لا يقي بالضرورة من ملوثات الهواء. إذ يمكن للجزيئات الدقيقة الدخول في بيتك أو مكان عملك من خلال النوافذ المفتوحة، الأبواب و المكيفات. في حال عدم وجود

ي ن اتوثر البيئة على الصحة البشرية بأشكال عدة إذ أن البيئة النظيفة لها أثر إيجابي على الصحة أما الملوثة فلها تأثير سلبي. و لبعض من الآثار السلبية وقع أكبر على صحة النساء خصوصا تلك اللاتي تتجاوز أعمارهن سن الـ ٥٠.

الملوثات هي عوامل مساعدة في العديد من الأمراض الشائعة مثل أمراض الرئة و بعض الأمراض المزمنة. تشيع الأمراض المزمنة مثل إرتفاع ضغط الدم، أمراض الإنسداد الرئوي المزمنة و الربو أكثر بين النساء التي تزيد أعمارهم عن سن الـ ٥٠ مقارنة بالرجال من نفس الفئة العمرية.^٢

توفر ورقة البيانات هذه المعلومات اللازمة عن الإجراءات التي يمكنك إتخاذها للحد من التعرض للملوثات البيئية و الأمراض التي يجب عليك الإنتباه لها بسبب عمرك وخاصة:

- الملوثات الموجودة في الهواء الذي تتنفسه.
- المبيدات، مواد التنظيف المنزلية التي تستخدمها في البيت.

أمراض القلب هي
القاتل الأول للنساء
اللاتي تتجاوز
أعمارهن ٦٥ سنة^١

إتصل بالمركز الوطني للتحكم بالسموم إن

ظهرت عليك أو على أحد آخر عوارض التسمم :

١٢٢٢-٢٢٢-٨٠٠-١

هل تعلمي؟ تعلمي؟

■ استخدام العلاج الهرموني أثناء سن اليأس قد يزيد من احتمال إصابتك بالربو.^٩

■ توفيت ٦٣٠٠٠ سيدة سنة ٢٠٠٣ نتيجة لأمراض الإنسداد الرئوي المزمن بالمقارنة مع ٥٩٠٠٠ رجل.^٢

■ يعتبر داء السكري مشكلة صحية خطيرة بين السيدات وخصوصا اللاتي ينحدرن من أصول إفريقية و سكان أميركا و آلاسكا الأصليين.^{١٠}

- استخدم المواد في الأماكن الموبوءة دون غيرها و أستعمل فقط المقادير الموصوفة في تعليمات الاستخدام.
- لا تستخدم المواد المخصصة للأماكن المفتوحة في أماكن مغلقة. تأكد من إغلاق النوافذ و الأبواب قبل استخدام المستحضرات في الخارج.
- أغسل يديك دائما أو أي أماكن من جسدك أو ملابسك إن تعرضت للكيميائيات.

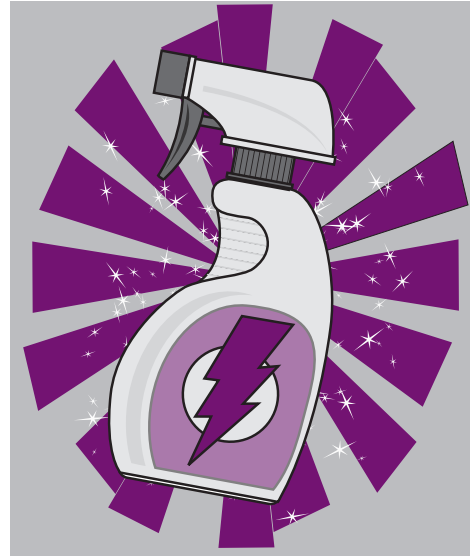
الرصاص

هل تعلم أن الرصاص الذي تعرضت له في صغرك ما زال في جسدك؟ فالرصاص يتم تخزينه في عظامك مما قد لا يسبب أي مشاكل صحية حتي فترة لاحقة في الحياة. خلال سن اليأس تنقص كثافة العظام مما يطلق الرصاص المخزون فيها إلى مجرى الدم. يلاحظ أن دماء النساء المسنات تحمل مستويات من الرصاص تزيد بـ ٢٥ إلى ٣٠ بالمئة عن المستوى قبل سن اليأس.^{١٤}

هذه الزيادات مرفقة بالتعرض للرصاص من خلال الماء أو في البيت يمكن أن تسبب آثارا سلبية على الصحة. يمكن أن تزيد نسب الرصاص العالية في الدم من احتمال الإصابة بتصلب الشرايين والشد العصبي و الفشل الكلوي.^{١٤} بالإضافة إلى ذلك فإن التسمم بالرصاص يمكن أن يقود لنقص في الوظائف الإدراكية.^{١٥}

ماذا يمكن أن تفعل؟

- راجع طبيبا في الحال إذا عانيت من أعراض مثل الصداع، إختلاج العضلات، الغثيان أو الضعف العام.



أين يمكنني الحصول على معلومات أكثر؟

المسنون و المخاطر البيئية

تعمل مبادرة الشيخوخة التابعة لوكالة الحماية البيئية على حماية صحة المسنين من المخاطر البيئية من خلال تقليل المخاطر وإستراتيجيات الوقاية و التعليم و البحث العلمي

للمزيد من المعلومات زر

www.epa.gov/aging

- إتصل بمورد المياه العمومية في منطقتك للإطلاع على التقارير السنوية لجودة مياه الشرب. قم بفحص مياه آبار الشرب الخاصة سنويا عند مخابر مختبرات مجازة. للمزيد من المعلومات الرجاء الإتصال بوكالة الحماية البيئية على الخط المجاني المخصص لسلامة مياه الشرب:

٤٧٩١-٤٢٦-٨٠٠-١ أو الدخول إلى صفحة الإنترنت www.epa.gov/safewater

- لا تتلاعب بالطلاءات المحتوية على الرصاص إن كانت بحالة جيدة، لا تكشط أو تحرق أي دهانات تحتوي على الرصاص

- لا تقم بنزع الدهانات المحتوية على الرصاص بنفسك. قم بتأجير خبير تنظيف محترف و مؤهل للقيام بذلك.

تهوية مناسبة يمكن لنسبة تركيز دخان السجائر وأبخرة المنظفات المنزلية الارتفاع داخل الأماكن المغلقة مما يدهور نقاوة الهواء بسرعة.

www.epa.gov/airnow . كما تتوفر المعلومات عن درجة تلوث الجو في الصحف و التلفزيون و الراديو في نشرات الطقس.

المبيدات و المنظفات

المبيدات و المنظفات في شكل مساحيق، مراهم، سوائل أو بخاخات تتكون من مركبات كيميائية قوية تستخدم في المنزل و في الحديقة لتنظيف السطوح و لقتل الحشرات. يؤدي التعرض الزائد للمركبات الكيميائية الضارة في المنظفات إلى:

- الصداع
- الدوخة
- إنقباض العضلات
- الغثيان
- الضعف العام

إتصل بالفرع المحلي للمركز الوطني للتحكم بالسموم إن ظهرت عليك أو أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك عوارض التسمم.

تشير أستيلاعات غرف الطوارئ في المستشفيات إلى أن الأطفال تحت سن السادسة أكثر قابلية للتسمم عند زيارة أجدادهم حيث يكون الوصول إلى السموم أسهل مما عليه الحال في بيوتهم و لإفتقاد المركبات لقفلات لا يستطيع الأطفال فتحها.

بينما يشكل المسنون أقل من ثلاثة بالمئة من حوادث التسمم المحصنات، فإن احتمال إصابتهم بمضاعفات خطيرة هو ضعف ما هو عليه بالنسبة للأطفال و البالغين و يبلغ احتمال وفاتهم كنتيجة لتعرضهم لتلك المواد عشرة أضعاف بالمقارنة مع الفئة المذكورة.^{١١} بالإضافة لذلك فإن التعرض للمبيدات تم ربطه مع مشاكل صحية عديدة مثل السرطان و المشاكل العصبية مثل الخرف.^{١٢، ١٣}

كيف تتفادى أو تقلل من التعرض

للمبيدات و المنظفات

- إحتفظ المواد في العلب التي أتت فيها. إقرأ بتمعن معلومات الاستخدام و ألتزم بها.
- تخلص من المبيدات و المنظفات حسب تعليمات الاستخدام الملصقة على المنتج.
- عند إستخدام المنتجات داخل منزلك أترك الأبواب و النوافذ مفتوحة و شغل مروحة للتأكد من التهوية الكاملة للمكان.



العوارض الصحية للتلوث الهوائي

- إن كنت تعاني من أمراض القلب و الشرايين فإن التعرض للتلوث الهوائي يمكن أن تقود يقود لتغيير مفاجئ في لمعدل ضربات القلب.^٤ التلوث الهوائي يمكن أن يفاقم تصلب الشرايين و الأمراض القلبية المزمنة مما قد يؤدي لنوبة قلبية^{٥، ٦} أو إلى الوفاة خصوصا بين النساء اللاتي تخطين سن اليأس^٧.
- إن كنت تعاني من مرض رئوي فإنه يمكن للملوثات الهوائية الدخول في مجاريك الهوائية لتسبب مشاكل صحية مثل تورم الرئة، صعوبة التنفس و تفاقم الربو و أمراض الانسداد الرئوي المزمنة.
- إن كنت تعاني من داء السكري فإن التعرض للتلوث الهوائي يمكن أن يزيد من مخاطر التعرض لنوبة قلبية، سكتة دماغية و عوارض أخرى^٨.

كيف يمكنك الحد أو التقليل من

التعرض للملوثات البيئية

إطلع على مقياس التلوث الهوائي يوميا. مقياس التلوث الهوائي يشير إلى نقاوة الهواء و إن كان تلوثه سيؤثر على صحتك. يجب عليك التقليل من نشاطاتك قدر الإمكان في الأماكن المفتوحة خلال الأيام التي يرتفع فيها مؤشر التلوث. يمكنك معرفة المزيد عن مقياس التلوث الهوائي بزيارة

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 Hopkin, 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.

المسنون و نقاوة الهواء

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

نقاوة الهواء

وكالة الحماية البيئية

مقياس التلوث الهوائي

www.airnow.gov

نقاوة الهواء في الأماكن المغلقة الهواء في الأماكن المغلقة

www.epa.gov/iaq/

خالية من الدخان بيوت أجل بيوت خالية من الدخان

www.epa.gov/smokefree/

الصحة البيئية البيئية

صفحة المعلومات الصحية

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/airpollution.html)

[airpollution.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/airpollution.html)

أمراض القلب و السكتة الدماغية

الجمعية الأمريكية لأمراض القلب

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

أمراض الرئة الرئة

المعهد الوطني للقلب و الرئة و الدم الوطني للقلب و

الرئة و الدم

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

الجمعية الأمريكية للرئة الأمريكية للرئة

<http://www.lungusa.org>

أمراض النساء النساء

المعهد الوطني لبحوث المرأة و الأسرة المعهد الوطني

لبحوث الأسرة والمرأة

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

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الصحة و الخدمات

الإنسانية

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



Arabic translation of: *Women and Environmental Health*
Publication Number EPA 100-F-08-008

Annotations

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

2 American Lung Association, <http://www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK9O0E&b=34706&ct=3052283>