



Էկոլոգիական վտանգները ծանր են անդրադառնում սրտի վրա

Տեղեկատվություն տարեց մեծահասակների և ընտանեկան խնամողների համար

Արդյո՞ք դուք գիտեիք, որ էկոլոգիական վտանգները կարող են նպաստել սրտի հիվանդությունների և կաթվածի առաջացմանը: Ազդագրում ամփոփվում են էկոլոգիական գործոնները և, թե ինչպես դրանք կարող են ազդել տարեց մեծահասակների առողջության վրա: Այն նաև առաջարկում է, թե ինչպես տարեց մեծահասակները կարող են նվազեցնել իրենց ենթարկվածությունը օդի և ջրի աղտոտիչների նկատմամբ, որոնք նպաստում են սրտի հիվանդությունների և կաթվածների առաջացմանը կամ վատթարացնում դրանց սիմպտոմները:

Միացյալ Նահանգներում մահվան առաջնային պատճառը՝ սրտի հիվանդությունները, և մահացու մահվան երրորդ պատճառը՝ կաթվածը, ամեն տարի երկրին արժենում են հարյուրավոր միլիարդ դոլարներ: Համաձայն Հիվանդությունների հսկողության կենտրոնի (ՀԿԿ) 2001թ.-ին սրտի հիվանդություններից մահացել է 700.000 մարդ, որը կազմում է ԱՄՆ-ում բոլոր մահերի 29 տոկոսը:

Էկոլոգիական գործոնները նպաստում են սրտի հիվանդությունների և կաթվածի առաջացմանը

Ներսի օդի աղտոտվածություն

Ներսում երկար ժամանակ անցկացնող մարդիկ հաճախակի առավել դյուրագգայուն են ներսի օդի աղտոտվածության ազդեցությունների նկատմամբ: Ուսումնասիրությունների համաձայն տարեց մեծահասակները իրենց ժամանակի մինչև 90 տոկոսը անցկացնում են ներսում: Ներսի օդը բաղկացած է դրսից սենյակ ներթափանցող և ներսում առաջացող աղտոտիչների խառնուրդից: Ներսի օդը կարող է պարունակել երկրորդական ծուխը, կենցաղային մաքրող սարքերի ծուխը և նույնիսկ ածխածնի օքսիդը: Այդ ներսի աղտոտիչները կարող են լինել վտանգավոր աստիճանի թունավոր՝ մասնավորապես նրանց համար, ովքեր գտնվում են կաթվածի կամ սրտի հիվանդության ռիսկի ներքո:

Ծխելը. Երկրորդական ծուխը ներսի վատագույն աղտոտիչներից մեկն է: Հայտնի է, որ ծխելը նպաստում է սրտի հիվանդությունների և կաթվածի

առաջացմանը և նույն չափով երկրորդական ծուխ և ներս քաշելը և ակտիվ ծխելու ծուխը հավասարապես վնասակար են: Փայտ այրող վառարանները և բուխարիները կարող են առաջացնել ածխածնի նուրբ մասնիկներ պարունակող ծուխ: Այդ մասնիկները կարող են խթանել կրծքավանդակի ցավը և սրտի արագ բաբախումը, հեղուկ և հոգնածությունը՝ մասնավորապես սրտի հիվանդություն ունեցող տարեց մեծահասակների մոտ:¹

Կենցաղային ապրանքներ. Ոչ պատշաճ եղանակով օգտագործելիս, որոշ կենցաղային ապրանքներ կարող են շատ վտանգավոր լինել սրտի վիճակներ ունեցող մարդկանց համար: Վնասակար ազդեցությունները նվազագույնի հասցնելու համար մաքրող միջոցների, ներկահեղուկների գույրոշիները և պեստիցիդները պահանջում են պատշաճ օգտագործություն և սահմանափակ ենթարկվածություն:

Ուլորշին ներկահեղուկներից, ինչպիսիք են հանքային սպիրտները, սկիպիդարը, մեթանոլը և քսիլոլը՝ ճնշելով թոքերի և սրտի վրա, նպաստում են սրտի աշխատանքի խանգարմանը: Չնայած, որ կապարի հիմքով ներկերը ներկայումս արգելված են, շատ տներ, որոնք կառուցվել են մինչև 1978թ.-ը օգտագործել են կապար պարունակող ներկեր: Նորոգումների ժամանակ ձեռնարկեք նախազգուշական միջոցներ, որպեսզի նվազեցվեն առաջացող ներկի բեկորները կամ փոշին, որոնք ստեղծում են լուրջ առողջական վտանգներ, ներառյալ արյան բարձր ճնշումը:

Պեստիցիդներից թունավորումները հաճախակի առաջանում են թունավոր ֆունցիզանտներին կամ ինսեկտիցիդներին ենթարկվածությունից: Այս տիպի թունավորման սիմպտոմներից են առիթմիան կամ շատ դանդաղ երակազարկը:² Մի քանի դեպքերում ներազդվածությունը կարող է նպաստել սրտի մոպայի առաջացմանը կամ նույնիսկ հանգեցնել մահվան:

Ածխածնի օքսիդ. Ածխածնի օքսիդը (CO) անտեսանելի և անհոտ գազ է, որը հանդիսանում է վտանգավոր աղտոտիչ, քանի որ այն դժվար է հայտնաբերել: Այն մասնավորապես վնասակար է սրտի հիվանդությամբ, խցանված զարկերակներով

Էկոլոգիական վտանգները կարող են նպաստել սրտի հիվանդությունների և կաթվածի առաջացմանը: Տարեց մեծահասակները պետք է նվազագույնի հասցնեն իրենց ենթարկվածությունը էկոլոգիական վտանգների, ինչպիսիք են օդի աղտոտվածությունը, մկնդեղը, կապարը և ծայրահեղ շոգը:

սրտի կանգային անբավարարությամբ մարդկանց համար, քանի որ այն էապես սահմանափակում է թթվածին մատակարարելու արյան ունակությունը: Սրտի հիվանդությունն ունեցող մարդու համար, CO-ի նույնիսկ ցածր մակարդակներին ենթարկվածությունը կարող է առաջացնել կրծքավանդակի ցավ, սրտի աշխատանքի խանգարումների ավելացում և մարզվելու դժվարեցում:³ CO-ի աղբյուրները ընդգրկում են վառարանների, գազի ջրատաքացուցչի, սալօջախների, չորացուցիչների, տարածքի ջեռուցիչների, բուխարիների, փայտ այրող վառարանների ծուխը և փակ ավտոտնակներում կանգնած մեքենաների արտանետումները:

Դրսի օդի աղտոտվածություն

Տարեց մեծահասակները, ովքեր գտնվում են սրտի հիվանդության և կաթվածի ռիսկի ներքո, կարող են օգուտ ստանալ նվազեցնելով իրենց շփումը մասնիկներով և փոխադրամիջոցների արտաժայթքումներով աղտոտված օդի հետ:

Աղտոտվածություն մասնիկներով. Դրսի օդում հանդիպող խեղձի մանր մասնիկները կարող են վտանգավոր լինել և ռիսկը առավելագույնն է սրտի հիվանդություններ, թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդություն և ասթմա ունեցող մարդկանց մոտ: Մասնիկները առաջանում են զանազան աղբյուրներից, ներառյալ փոխադրամիջոցները, էլեկտրակայանները, արդյունաբերական ծխնելույզները և հրդեհները: Որոշ մասնիկներ արտանետվում են ուղղակիորեն օդ, իսկ մյուսները՝ ձևավորվում են որպես մթնոլորտում տեղի ունեցող բարդ քիմիական ռեակցիաների արդյունք: Մասնիկները կարող են տեղափոխվել քամու ուղղությամբ հարյուրավորից մինչև հազարավոր մղոններ, ազդելով աղբյուրից հեռու գտնվող մարդկանց վրա:

Երթևեկություն. Երթևեկության մեջ անցկացրած ժամանակը նույնպես կապվել է սրտի նոպայի սիմպտոմների առաջացման հետ:⁴ Հայտնի է, թե արդյոք դա երթևեկության հետ կապված աղտոտվածության (օրինակ, մասնիկներով աղտոտվածություն, CO), երթևեկության մեջ խցանվելու ստրեսի, թե ռիսկի այլ գործոնների հետևանք է:

Աղտոտիչ գազեր. Օդի աղտոտվածության մյուս կարևոր բաղադրիչներն են օզոնը, ծծմբի երկօքսիդը և ազոտի երկօքսիդը, որոնք կապված են վնասակար առողջական ազդեցությունների հետ: Օզոնը ուժեղ գրգռիչ է թոքերի և շնչուղիների համար և կարող է առաջացնել կրծքավանդակի ցավ, որը կարող է սխալմամբ ընկալվել որպես սրտի նոպա:

Խմելու ջուր

Ապացուցված է, որ խմելու ջրում պարունակվող մի քանի մետաղներ կարող են նպաստել սրտի հիվանդության առաջացմանը կամ վատթարացնել դրա սիմպտոմները:

Կապար. Կապարին ենթարկվածությունը կարող է բարձրացնել արյան ճնշումը: Չնայած մարդիկ հիմնականում ենթարկվում են կապարի ազդեցությանը ներկի փոշու միջոցով, ենթարկվածության մեկ այլ աղբյուր է հանդիսանում խմելու ջուրը: Չնայած, որ համայնքային ջրամատակարարման ջուրը պետք է համապատասխանի կապարի ՇՄՊ-ի ստանդարտներին, այնուամենայնիվ ծորակի ջուրը կարող է պարունակել թույլատրելի քանակները գերազանցող կապար՝ կապար պարունակող հին ջրատարերի առկայության պատճառով:

Սկնդեղ. Խմելու ջրում հանդիպող բնական տարր՝ մկնդեղի բարձր մակարդակներին երկարաժամկետ ենթարկվածությունը երկրի որոշ տարածքներում կարող է վնասել սիրտը: ՇՄՊ-ն ունի խմելու

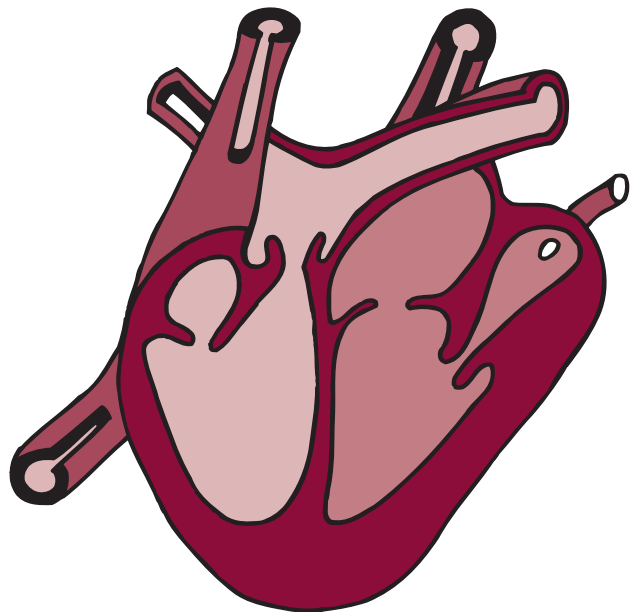
ջրի ստանդարտ բնակչության ջրամատակարարման ջրային համակարգերի համար, որպեսզի երաշխավորվի մկնդեղի բարձր մակարդակներին մարդկանց ենթարկված չլինելը: Եթե դուք ջուր եք ստանում մասնավոր ջրհորից կամ փոքր ջրային համակարգից, ապա տե՛ս «Քայլեր, որոնք դուք կարող եք ձեռնարկել» բաժինը կապված ձեր ենթարկվածությունը սահմանափակելու գործողությունների հետ:

Ծայրահեղ շոգի դեպքեր

Շոգի դեպքերը նկարագրվում են որպես երկարաձգվող ժամանակաշրջաններ, երբ ջերմաստիճանները առնվազն 10Ե F-ով (5.5ԵC) գերազանցում են տարածաշրջանում միջին ջերմաստիճանը: Դա տեղի է ունենում, երբ մարմնի ջերմաստիճանի հսկողական համակարգը չի կարողանում առաջացնել բուն մարմնի ջերմաստիճանի արագ աճը: Ջերմային հարվածը բնութագրվում է տաք, չոր և կարմիր մաշկով և քրտնարտադրության պակասով: Նախագգուշացնող այլ նշաններից են խառնաշփոթությունը և հալյուցիանցիաները: Ջերմային հարվածը բժշկական անմիջական ուշադրություն պահանջող լուրջ վիճակ է (զանգահարե՛ք 911 կամ անձին տեղափոխե՛ք հիվանդանոցի ընդունարան): Առանց բուժման թողնելու դեպքում ջերմային հարվածը կարող է սաստիկ և մշտական վնաս հասցնել կենսական օրգաններին և հանգեցնել մշտական հաշմանդամության կամ մահվան:

Սրտի հիվանդությամբ և կաթվածով մարդկանց հովացման մեխանիզմները թերի են և նրանք ավելի շատ խոցելի են ջերմային իրադարձությունների ժամանակ: Որոշ դեղորայքների օգտագործումը կարող է անհատներին ավելի դյուրագգայուն դարձնել ջերմային իրադարձությունների նկատմամբ, օրինակ, հակադեպրեսանտները և արյունատար որոշ դեղորայքները:

Ջերմային իրադարձությունների ժամանակ լավագույն պաշտպանությունը օդորակումն է: Նույնիսկ օդորակված պայմաններում օրական մի քանի ժամ անցկացնելը կարող է էապես կրճատել ռիսկը: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ էլեկտրական հովհարները արդյունավետ են միայն եթե մթնոլորտային օդի ջերմաստիճանը մարմնի ջերմաստիճանից ցածր է: Էլեկտրական հովհարները կարող են ապահովել հարմարակյացություն, բայց երբ ջերմաստիճանները հասնում են բարձր 90-ականներին, ապա հովհարները չեն կանխում շոգից առաջացող հիվանդությունը և փաստորեն կարող են վնասել:



Քայլեր, որոնք դուք կարող եք ձեռնարկել, որպեսզի կարողանաք հսկել սրտի հիվանդությունը և կաթվածը

Առողջ ապրելակերպը սրտի հիվանդությունից կամ կաթվածից պաշտպանվելու լավագույն միջոցն է: Բացի դրանից, տարեց մեծահասակները պետք է սահմանափակեն իրենց շփումը էկոլոգիական ռիսկի գործոնների հետ և քաջալերեն տեղական կառավարություններին էկոլոգիական վտանգները կրճատելու ուղղությամբ միջոցներ ձեռնարկելու համար:

Սահմափակել շփումը էկոլոգիական գործոնների հետ

- **Պահելք ծուխը տնից դուրս.** Խուսափել ծխախոտի ծխից: Քաջալերել ծխողներին, որպեսզի ծխեն դրսում: Խուսափել այն ռեստորաններից, բարերից և հասարակական այլ վայրերից, որտեղ մարդիկ ծխում են: Մի օգտագործել կամ սահմանափակել փայտ այրող վառարանների և բուխարիների օգտագործումը:
- **Տան հետ կապված աշխատանքներ կատարելիս, եղել զգույշ.** Ներքին ներկման աշխատանքներ պլանավորելիս, դրանք նախատեսել այն ժամանակ, երբ պատուհանները և դռները կարող են բաց թողնվել և հովարների օգնությամբ օդափոխել տարածքը: Արել հաճախակի ընդմիջումներ մաքուր օդում, մի քանի օրով խուսափել ներկված սենյակներից:

Նախքան 1978թ.-ից առաջ կառուցված տուն նորոգելը, կապար պարունակող ներկի ենթարկվածությունից խուսափելու նպատակով ձեռնարկել նախազգուշական միջոցներ: Մի օգտագործել ժապավենային հղկող մեքենա, պրոպանի լապտեր, օդի հոսող չորացուցիչ կամ չոր շուշաթուղթ: Սա առաջացնում է կապարի փոշու և մշուշի անընդունելի ծավալներ:

Եթե դուք պետք է օգտագործել պեստիցիդներ, ապա միշտ ընթերցել պիտակները և հետևել նախազգուշացումներին և սահմանափակումներին: Պեստիցիդների հետ աշխատելիս, ձեռնարկել պաշտպանիչ միջոցներ, հետևել ցուցումներին և կրել անթափանցելի ձեռնոցներ, կրել երկար տաբատ և երկարաթև շապիկներ: Անմիջապես պեստիցիդները կիրառելուց հետո փոխել հագուստը և լվացել ձեր ձեռքերը: Պեստիցիդներին ենթարկված հագուստը լվացել առանձին:

- **Խուսափել ածխածնի օքսիդով թունավորումից.** Երբեք մի թողել շարժիչ միացրած մեքենան ավտոտնակում՝ մույնիսկ ավտոտնակի դուռը բաց վիճակում: Պահպանել բենզինի պարագաները պատշաճ կարգաբերված վիճակում: Տեղադրել և օգտագործել արտաժայթքման հովարները: Դիմել պատրաստված մասնագետի, որպեսզի նա ամեն աշնանը ստուգի, մաքրի և կարգաբերի ձեր կենտրոնական ջեռուցման համակարգը (վառարաններ, ծխանցքեր և ծխնելույզներ): Տան մեջ տեղադրել ածխածնի օքսիդի դետեկտորներ:

- **Կրճատել ենթարկվածությունը երթևեկությանը և օդի աղտոտվածությանը.** Ուշադրություն դարձրել Օդի որակի ինդեքսի (ՕՈԿ) կանխատեսումներին, որպեսզի իմանաք, թե երբ է օդը վնասակար լինում զգայուն խմբերի համար: ՕՈԿ-ի բարձր լինելու ժամանակ ձեր բուժառաջարկություն մատուցողի հետ ճշտել ձեր ակտիվության մակարդակի նվազեցման հարցը: Շենքերում կամ անտառներում տեղի ունեցող հրդեհներից առաջացած ծխի դեպքում, միացրել ձեր օդորակիչը շրջանառության ռեժիմով և փակ պահել պատուհանները: Կրճատել երթևեկության մեջ լինելու ձեր ժամանակը: Խուսափել ֆիզիկական ակտիվությունից և սահմանափակել մարզանքը ծանրաբեռնված ճանապարհների մոտ:

- **Կանխել ջերմային ճնշումը.** Օգտվել ձեր օդորակիչից կամ զնացել ձեր համայնքի օդորակիչը շենքեր: Ընդունել պաղ ցնցուղ կամ լոգանք: Կրել թեթև քաշի, բաց գույների և ազատ նստող հագուստ: Հարցրել ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը, թե արդյոք ձեր դեղորայքները բարձրացնում են դյուրազգայունությունը շոգից առաջացող հիվանդությունների ճկատմամբ:

Խմել մեծ քանակությամբ հեղուկներ, բայց խուսափել կոֆեինից կամ ալկոհոլից: Այդ խմիչքները կարող են առաջացնել ջրազրկում: Եթե բժիշկը սահմանափակում է ձեր հեղուկների ընդունումը, ապա անպայման հարցրել, թե շոգի դեպքերում դուք որքան պետք է խմել:

- **Խմել մաքուր ջուր.** Ջրի միջոցով կապարին ձեր ենթարկվածությունը կրճատելու նպատակով բաց թողել սառը ջուրը առնվազն 30 վայրկյանով հոսի՝ նախընտրաբար 2-ից 3 րոպե խմելուց առաջ: Մունիցիպալ աղբյուրներից ջուր ստացող մարդկանց, ինչպես նաև կապարե սպասարկման գծերով հին տներում խորհուրդ է տրվում նաև ստուգել կապարի պարունակության համար: Եթե դուք ջուր եք ստանում մունիցիպալ աղբյուրից, ապա նախ պետք է տեղեկատվություն խնդրել ձեր մունիցիպալ համակարգի մասին կապված դաշնային մակարդակով արտոնված կապարի և պղնձի ստուգումների արդյունքների հետ, մասնավորապես այն տարածքի վերաբերյալ, որտեղ ապրում եք:

ՇՄԴ-ի մկնդեղի ստանդարտը բացառում է փոքր ջրային համակարգերը, որոնք տարեկան ապահովում են նվազ քան 15 «կցումներ» կամ սպասարկում են նվազ քան 25 հոգի: Եթե ձեր ջրամատակարարում մասնավոր ջրհորից է կամ փոքր համակարգից, որը ստուգումից ազատված է և դուք ապրում եք մի տարածքում, որտեղ ստորերկրյա ջրերում արձանագրվել են մկնդեղի բարձր մակարդակներ, ապա դուք կարող եք ցանկություն ունենալ ստուգել տալու ձեր ջուրը մկնդեղի համար:

Ձեր խմելու ջրի մասին որոշակի տեղեկատվության լավագույն աղբյուրը ձեր ջրամատակարարն է: Ամբողջ տարվա կտրվածքով մարդկանց սպասարկող ջրամատակարարներից պահանջվում է իրենց սպառողներին ուղարկել ջրի որակի տարեկան հաշվետվություն (երբեմն կոչվում է սպառողի վստահության հաշվետվություն): Մեկ օրինակ ստանալու համար դիմել ձեր ջրամատակարարին:

Քաջալերել ձեր տեղական կառավարությանը միջոցներ ձեռնարկելու համար

Տեղական կառավարությունները պետք է ձեռնարկեն այս պարզ քայլերը, որպեսզի կրճատեն վտանգները և հրապարակեն նախագծուղացումները, որոնք կարող են ձեռնարկվել տարեց մեծահասակների կողմից:

- **Նպաստել չծխելու քաղաքականությանը հասարակական վայրերում.** Ծխելուց զերծ պահելով հասարակական վայրերը (ռեստորաններ, բարեր և պուրակներ), համայնքները կարող են սահմանափակել երկրորդական ծխին ենթարկվածությունը:
- **Ջարգացրել շոգի դիտարկման, նախագծուղացման և արձագանքման ակտիվ համակարգերը.** Այդ համակարգերը կարող են օգնել բացահայտելու, թե հավանաբար երբ է լինելու շոգի հետ կապված վտանգը, ահազանգելու բնակիչներին և օգնություն ցուցաբերելու ռիսկի ներքո գտնվող անհատներին:
- **Երաշխավորել, որպեսզի Օդի որակի ինդեքսների կանխատեսումները հրապարակվեն և պահպանվեն.** ՇՄՊ-ի Օդի որակի ինդեքսը դա օդի որակի օրական հաշվետվությունների համար օգտագործվող ինդեքսն է: Տես www.airnow.gov
- **Ջարգացրել հասարակական տրանսպորտի տարբերակները, որոնք կրճատում են երթևեկությունը և օդի աղտոտվածությունը.** Հասարակական տրանսպորտը լավագույն ձևն է ճանապարհային ծանրաբեռնվածությունը, օդի աղտոտվածությունը և ստրեսը նվազեցնելու համար:
- **Տեղադրել պուրակներ, հեծանվի ուղիներ և արահետներ հիմնական ճանապարհներից դուրս.** Ֆիզիկական աշխատանքը սրտի հիվանդության և կաթվածի ձեռք բերող ռիսկը կրճատելու լավագույն ուղիներից մեկն է: Մարզվել ճանապարհներից և ավտոտրանսպորտից առաջացող աղտոտվածությունից հեռու:

Հսկել սրտի հիվանդության և կաթվածի հետ կապված ձեր հիմնական ռիսկային գործոնները

Շրջակա միջավայրը միայն մեկ գործոն է, որն ազդում է անձի դյուրագոյությունը սրտի հիվանդության և կաթվածի նկատմամբ: Կարևորագույն քայլերը, որոնք դուք կարող եք ձեռնարկել ռիսկի գործոնները կրճատելու համար, ընդգրկում են.

- **Խուսափել ծխատուխի ծխից**
- **Օրական 30 րոպե ժամանակ նախատեսել կանոնավոր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության համար առնվազն շաբաթը 5 անգամ**
- **Հետևել Ամերիկացիների համար սննդակարգի 2005թ.-ի ուղեցույցին**
- **Կանոնավոր կերպով հանդիպել ձեր բուժառաջարկություն մատուցողին՝ արյան ճնշումը, շաքարախտը և հիպերլիպիդեմիան (լիպիդների բարձր մակարդակներ արյան շրջանառության մեջ) ստուգելու և բուժելու համար**

Լրացուցիչ ռեսուրսներ

Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալություն

օդի որակի ինդեքս. www.airnow.gov

Մկնդել. www.epa.gov/safewater/arsenic.html

Ներսի օդի որակ. www.epa.gov/iaq/

Կապար. www.epa.gov/lead

Ներկանյութեր. www.epa.gov/iaq/homes/hip-painting.html

Պեստիցիդներ. www.epa.gov/pesticides/

Ծղից զերծ տներ. www.epa.gov/smokefree/

Հիվանդությունների հսկողության և կանխարգելման կենտրոններ
Սրտանոթային առողջություն. www.cdc.gov/cvh/

Ֆիզիկական մարզանքի ուղեցույց.

http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/older_adults.htm

Ամերիկացիների համար սննդակարգային ուղեցույց

www.health.gov/dietaryguidelines/

Արտակարգ իրավիճակների կառավարման դաշնային վարչություն

www.fema.gov/hazards/extremeheat/heat.shtm

Եղանակի ազգային ծառայություն.

www.nws.noaa.gov/om/brochures/heat_wave.shtml

Ամերիկայի սրտի ասոցիացիա.

www.heart.org/

Առողջության վրա ազդեցությունների ինստիտուտ

www.healtheffects.org/about.htm

Լրացուցիչ տեղեկացվել

ՇՄՊ-ի Ծերանալու նախաձեռնությունը աշխատում է տարեց մեծահասակների առողջությունը պահպանելու համար՝ հետազոտությունների համակարգման, կանխարգելման ռազմավարության և էկոլոգիական գործոնների հարցերով հանրային կրթության միջոցով: Լրացուցիչ տեղեկատվության համար կամ ՇՄՊ-ի Ծերանալու նախաձեռնությանը ցուցակագրվելու նպատակով այցելել. www.epa.gov/aging: Տարեց մեծահասակները կարող են բարելավել իրենց առողջությունը և կյանքի որակը, տեղյակ լինելով, թե ինչպես է շրջակա միջավայրը ազդում սրտի հիվանդության և կաթվածի վրա և հսկելով հիմնական ոչ էկոլոգիական գործոնները:

Հղումներ

- 1 U.S. Environmental Protection Agency. Air Quality Guide for Particle Pollution. http://www.epa.gov/airnow//aqi_cl.pdf
- 2 U.S. Environmental Protection Agency. Regulation and Management of Pesticide Poisonings. 1999. <http://www.epa.gov/pesticides/safety/healthcare/handbook/Index1.pdf>
- 3 U.S. Environmental Protection Agency. Air Quality Criteria for Carbon Monoxide, EPA 600-P-99-001 F. Research Triangle Park, NC: U.S. Environmental Protection Agency, Office Research and Development, National Center for Environmental Assessment. June 2000.
- 4 Peters, A., S. von Klot, M. Heier, I. Trentinaglia, H. Ines, A. Hormann, H.E. Erich, H. Lowel. "Exposure to Traffic and the Onset of Myocardial Infarction." The New England Journal of Medicine. Oct 21, 2004. 351 (17): 1721-30.



Armenian translation of: *Environmental Hazards Weigh Heavy on the Heart*

Publication Number: EPA 100-F-08-025