

ข้อเท็จจริง



ภัยอันตรายจากสิ่งแวดล้อมทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก

สารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ดูแล

ท่านรู้ไหมว่า ภัยอันตรายจากสิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ข้อเท็จจริงต่อไปนี้ เป็นข้อสรุปเรื่องปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ และความมันมีผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไร นอกจากนี้ยังมีข้อแนะนำว่า ผู้สูงอายุจะสามารถเลี่ยงการได้รับมลพิษทางอากาศและทางน้ำซึ่งมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองหรือทำให้อาการของโรคเหล่านี้เลวลงได้อย่างไร

โรคหัวใจเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในสหรัฐฯ และโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับสาม โดยทำให้มีค่าใช้จ่ายประชาชนนับแสนล้านเหรียญในแต่ละปี ข้อมูลจาก CDC ระบุว่าในปี 2544 มีคนเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 700,000 คน นับเป็นร้อยละ 29 ของการตายทั้งหมดในสหรัฐฯ

ปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่างๆมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

มลภาวะภายในอาคาร

ผู้คนที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในอาคารเป็นกลุ่มง่ายที่สุดในการได้รับผลกระทบจากมลภาวะภายในอาคาร การศึกษาพบว่าผู้สูงอายุโดยทั่วไปใช้เวลากว่าร้อยละ 90 อยู่ภายในอาคาร อากาศในอาคารมีส่วนผสมของสารปนเปื้อนที่ล่องล้าจากภายนอกกับที่เกิดขึ้นจากภายในอาคารเอง อากาศภายในอาคารยังมีควันมือสองควันไอจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดต่างๆ และแม้กระทั่งคาร์บอนมอนอกไซด์ สารปนเปื้อนภายในอาคารเหล่านี้อาจเป็นพิษขึ้นอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

ควัน: ควันมือสองจัดเป็นมลพิษทางอากาศภายในอาคารที่ร้ายแรงที่สุด การสูบบุหรี่เป็นที่รู้ว่ามีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองแต่การสูดควันมือสองในปริมาณเดียวกันกับผู้สูบบุหรี่ก็เลวร้ายพอๆกัน

เตาฟืนและเตาผิงสามารถทำให้เกิดควันที่มีอนุภาคคาร์บอนขนาดเล็กมาก อนุภาคเหล่านี้อาจกระตุ้นให้เกิดการเจ็บหน้าอกและอาการใจสั่น หายใจหอบ และการสำรอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ

ผลิตภัณฑ์ในครัวเรือน: ถ้าใช้อย่างไม่เหมาะสม ผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนบางอย่างสามารถเป็นอันตรายได้มากต่อผู้เป็นโรคหัวใจ ไอระเหยจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด พินเนอร์ผสมสีและสารกำจัดศัตรูพืช-สัตว์ จำเป็นต้องได้รับการถ่ายเทอากาศที่เหมาะสมและไม่ให้คนได้รับมากจนเกินไป เพื่อเลี่ยงผลเสีย

ควันไอจากพินเนอร์ผสมสี เช่น น้ำยาละลายสี น้ำมันสน เมธานอลและไซลีน จะเกินหัวใจและปอดส่งผลให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ แม้ปัจจุบันสีทาบ้านที่เข้าตะกั่วจะถูกสั่งห้ามใช้ไปแล้วแต่บ้านทั้งหลายที่สร้างก่อนปี 2521 ต่างใช้สีเข้าตะกั่วทาบ้าน จึงใช้ความระมัดระวังในการซ่อมแซมปรับปรุงบ้านเพื่อเลี่ยงไม่ให้เกิดสะเก็ดหรือฝุ่นจากสีทาบ้านอันเป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพรวมทั้งความดันโลหิตสูง

การถูกพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช-สัตว์มักเป็นผลมาจากการได้รับสารรมฆ่าหรือสารฆ่าแมลงที่เป็นพิษ อาการของการถูกพิษชนิดนี้ได้แก่หัวใจเต้นผิดจังหวะและชีพจรเต้นช้ามาก² ในรายที่เป็นรุนแรงการถูกพิษอาจส่งผลให้เกิดหัวใจล้มเหลวหรือกระทั่งเสียชีวิตได้

คาร์บอนมอนอกไซด์: คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) เป็นแก๊สไร้สีไร้กลิ่นและเป็นมลพิษที่อันตรายตัวหนึ่ง เนื่องจากตรวจจับได้ยาก ตัวนี้เป็นอันตรายโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อคนที่เป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดแดงอุดตันหรือหัวใจวายเพราะทำให้เลือดนำพาออกซิเจนได้ลดลง สำหรับคนที่เป็โรคหัวใจการได้รับคาร์บอนมอนอกไซด์แม้เพียงเล็กน้อยอาจทำให้เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติมากขึ้นและออกกำลังกายได้ยากลำบาก³ คาร์บอน

ภัยอันตรายจากสิ่งแวดล้อมมีส่วน

ทำให้เกิดโรคหัวใจและโรค

หลอดเลือดสมองได้

ผู้สูงอายุจึงควรเลี่ยงการได้รับภัย

ตรายจากสิ่งแวดล้อม

เช่น มลภาวะทางอากาศ,

สารหนู,

สารตะกั่ว และความร้อนสูงเกิน

มอนอกไซด์มาจากที่ต่างๆรวมทั้ง เตาเผา เตาแก๊ส เครื่องเป่าแห้งเครื่องทำความร้อนแบบตั้งพื้น เตาผิง เตาพื้นและไอเสียจากรถยนต์ที่ติดเครื่องทิ้งไว้ในโรงรถ

มลภาวะทางอากาศนอกอาคาร

ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง อาจได้รับประโยชน์จากการเลี่ยงสัมผัสอากาศที่มีมลพิษจากท่อไอเสียและไอเสียรถยนต์

มลพิษจากอนุภาค: อนุภาคแขวนขนาดเล็กที่พบในอากาศนอกอาคารสามารถเป็นอันตรายและมีความเสี่ยงสูงสุดในคนที่เป็โรคหัวใจ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหืด อนุภาคเหล่านี้เกิดจากแหล่งต่างๆได้แก่ ยานพาหนะ โรงผลิตไฟฟ้า ปล่องควันโรงงานอุตสาหกรรมและไฟไหม้ อนุภาคบางชนิดอาจถูกปล่อยสู่อากาศโดยตรงในขณะที่บางชนิดเกิดจากปฏิกิริยาซับซ้อนในชั้นบรรยากาศ อนุภาคเหล่านี้สามารถเดินทางไปได้ไกลนับพัน ไมล์ตามลม ส่งผลต่อผู้คนในที่ห่างไกลได้

การจราจร: การต้องเสียเวลาเพราะรถติดนั้นมีความสัมพันธ์กับการเริ่มต้นอาการหัวใจล้มเหลว' แต่ยังไม่เป็นที่รู้กันว่าเป็นเพราะมลพิษในอากาศอันเกิด จาการติด (เช่น มลพิษจากอนุภาคต่างๆหรือคาร์บอนมอนอกไซด์), ความเครียดจากการติดหรือปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

แก๊ซมลพิษ: โอโซน ซัลเฟอร์ไดออกไซด์หรือไนโตรเจนไดออกไซด์ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดมลภาวะทางอากาศและสัมพันธ์กับการเกิดผลเสียต่อสุขภาพ โอโซนระคายเคืองต่อปอดและทางเดินหายใจได้รุนแรงและสามารถทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอกซึ่งมักเข้าใจผิดว่าเป็นหัวใจล้มเหลว

น้ำดื่ม

มีหลักฐานระบุว่าโลหะสองสามประเภทที่พบใน น้ำดื่มนั้นอาจมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจและทำให้อาการร้ายแรงมากขึ้นได้

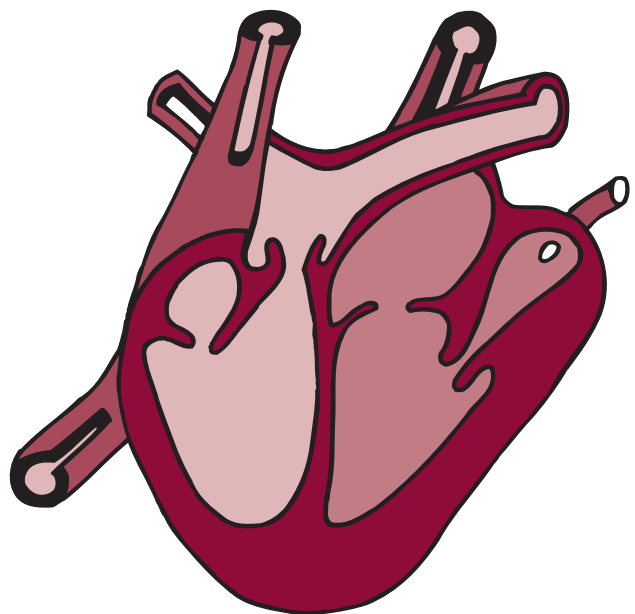
สารตะกั่ว: การได้รับสารตะกั่วสามารถทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ โดยทั่วไปผู้คนได้รับสารตะกั่วจากฝุ่นของสีทาสีบ้านแต่น้ำดื่มก็เป็นอีกแหล่งหนึ่งของสารตะกั่ว แม้ว่าน้ำจากแหล่งน้ำสาธารณะในชุมชนจะต้องเป็นไป ตามมาตรฐานของสำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมก็ตาม น้ำประปาอาจมีระดับสารตะกั่วที่สูงเกินข้อกำหนด อันเกิดจากการใช้ท่อประปาสมัยเก่าที่ทำจากวัสดุตะกั่ว

สารหนู: สารหนูซึ่งเป็นธาตุธรรมชาติที่พบได้ในน้ำดื่มในบางประเทศ ถ้าได้รับในปริมาณสูงเป็นเวลานานสามารถเป็นอันตรายต่อหัวใจได้ สำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมกำหนดมาตรฐานน้ำดื่มไว้ สำหรับระบบน้ำดื่มสาธารณะว่าผู้บริโภคมจะต้องไม่ได้รับสารหนูระดับสูง ถ้าท่านได้น้ำมาจากบ่อส่วนตัวหรือระบบน้ำขนาดเล็กขอให้อ่านภาค “สิ่งพึงปฏิบัติ” เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับการปฏิบัติเพื่อลดการได้รับปริมาณสารหนู

สภาวะร้อนเกิน

สภาวะร้อนหมายถึงการที่อุณหภูมิเพิ่มสูงกว่าค่าเฉลี่ยปกติของที่แห่งหนึ่งนั้นอย่างน้อย 10 องศาฟาเรนไฮต์ (5.5 องศาเซลเซียส) เป็นเวลานาน โรคลมร้อนเป็นสภาวะร้ายแรงที่สุดในบรรดาผลร้ายต่อสุขภาพอันเกิดจากการได้รับความร้อนสูงเกิน ปัญหานี้เกิดขึ้นเมื่อระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกายล้มเหลวและอุณหภูมิใจกลางของร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว คนที่เป็น โรคลมร้อนมีลักษณะผิวหนังร้อน แห้ง แดงและเหื่อไม่ออก สัญญาณเตือนอื่นๆก็ได้แก่อาการสับสนและประสาทหลอน โรคลมร้อนเป็นสภาวะร้ายแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือทางการแพทย์โดยทันที (โทรเรียก 911 หรือไม่ก็พาผู้ประสบเหตุไปส่งห้องฉุกเฉิน) ถ้าไม่ได้รับการบำบัด โรคลมร้อนสามารถทำให้เกิดความเสียหายร้ายแรงและถาวรต่ออวัยวะสำคัญ ทุพพลภาพถาวรหรือเสียชีวิตได้ คนที่เป็น โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองนั้นมีกลไกการระบายความร้อนผิดปกติและมีความเสี่ยงสูงในสภาวะร้อน การใช้ยาบางประเภทสามารถทำให้บางคนเกิดสภาวะร้อนสูงได้ง่ายกว่าปกติ เช่นการได้รับยาด้านภาวะซึมเศร้าและยาสำหรับระบบไหลเวียนโลหิตบางตัว

ในขณะที่เกิดสภาวะร้อนนั้นเครื่องปรับอากาศจัดเป็นเครื่องป้องกันอย่างดีที่สุดสำหรับความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตที่จะตามมา การใช้เครื่องปรับอากาศแม้เพียงวันละสองสามชั่วโมงก็สามารถลดความเสี่ยงได้อย่างมาก การศึกษาวิจัยบ่งชี้ว่าพัดลมไฟฟ้านั้นมีประสิทธิภาพเฉพาะเมื่ออุณหภูมิโดยรอบมีค่าต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย พัดลมไฟฟ้าแม้ทำให้รู้สึกสบายแต่เมื่ออุณหภูมิสูงถึงช่วง 90 องศาฟาเรนไฮต์ขึ้นไปพัดลมไม่สามารถป้องกันความเจ็บป่วยที่จะตามมาได้และอาจทำให้เกิดอันตรายได้



สิ่งพึงปฏิบัติเพื่อช่วยควบคุม

โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

การดำเนินวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง นอกจากนี้แล้วผู้สูงวัยควรเลี่ยงการได้รับปัจจัยเสี่ยงต่างๆด้านสิ่งแวดล้อมและสนับสนุนให้รัฐบาลท้องถิ่นลงมือกระทำการเพื่อลดภัยอันตรายจากสิ่งแวดล้อม

เลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

- **อย่าให้มีควันภายในอาคาร:** เลี่ยงควันบุหรี่ ส่งเสริมให้ผู้สูบบุหรี่ไปสูบนอกอาคาร หลีกเลี่ยงร้านอาหาร บาร์ และสถานที่สาธารณะอื่นๆที่มีคนสูบบุหรี่ ไม่ใช้หรือเลี่ยงการใช้เตาฟืนและเตาผิง

- **ใช้ความระมัดระวังขณะทำงานกับบ้าน:** ปรับปรุงการระบายอากาศขณะทาสี โดยการเลือกทาสีภายในบ้านยามที่สามารถเปิดหน้าต่างไว้ได้และใช้พัดลมช่วย พักสูดอากาศบริสุทธิ์บ่อยๆยามทาสี และปล่อยห้องที่ทาสีแล้วทิ้งไว้สองสามวันก่อนใช้งาน

ก่อนทำการปรับปรุงบ้านที่สร้างก่อนปี 2521 ให้ระมัดระวังการได้รับสีที่เข้าตะกั่ว อย่าใช้เครื่องจักรกระดาทราย เป่าแผ่นโปรแพนเครื่องเป่าร้อน เครื่องดูดแบบแห้งหรือกระดาทรายแบบแห้ง ในการลอกสีเก่าที่เข้าตะกั่วเพราะจะก่อให้เกิดฝุ่นและควันไอตะกั่วในปริมาณสูงจนเป็นอันตรายได้

ถ้าจำเป็นต้องใช้สารกำจัดศัตรูพืช-สัตว์ให้อ่านฉลากก่อน และปฏิบัติตามคำแนะนำและข้อห้ามต่างๆอย่างเคร่งครัด ถ้าจะจับต้องสารกำจัดศัตรูพืช-สัตว์ ให้ใช้มาตรการป้องกันต่างๆโดยทำตามวิธีใช้และสวมถุงมือชนิดน้ำซึมผ่านไม่ได้กางเกงขายาวและเสื้อแขนยาว เปลี่ยนเสื้อผ้าและล้างมือทันทีหลังเสร็จกิจ แยกซักเสื้อผ้าที่สัมผัสกับสารกำจัดศัตรูพืช-สัตว์

- **เลี่ยงภาวะพิษจากคาร์บอนมอนอกไซด์:** อย่าติดเครื่องรถยนต์ทิ้งไว้ในโรงรถแม้ว่าประตูโรงรถจะเปิดอยู่ก็ตาม ปรับเครื่องใช้แก๊สต่างๆให้เหมาะสม ติดตั้งใช้งานพัดลมระบายควันหาช่างมาทำการตรวจสอบทำความสะอาดและปรับระบบทำความร้อนส่วนกลาง(เตาเผา ปล่องควัน และปล่องไฟ) ทุกช่วงฤดูใบไม้ร่วง ติดตั้งเครื่องตรวจจับคาร์บอนมอนอกไซด์ภายในบ้านให้ทั่ว

- **ลดการได้รับมลภาวะทางอากาศจากนอกอาคารและการจราจร:** ใส่ใจต่อการพยากรณ์ดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI) เพื่อให้รู้ว่าอากาศวันไหนไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพในกลุ่มคนที่ไวต่อมลภาวะ ปกป้องแพทย์เรื่องการลดกิจกรรมเมื่อค่า AQI สูง ตั้งเครื่องปรับอากาศให้ทำงานแบบหมุนเวียนอากาศเข้าและปิดหน้าต่างไว้ในยามมีควันจากไฟในอาคารหรือจากไฟปลาลดการจราจร เลี่ยงกิจกรรมและการออกกำลังกายริมถนนที่รถหนาแน่น

- **ป้องกันความเครียดจากความร้อน:** ใช้เครื่องปรับอากาศหรือไปอยู่ในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศใกล้บ้าน อาบน้ำเย็น สวมเสื้อผ้าที่หลวมเบาบาง และสีอ่อน ปกป้องแพทย์ว่ายาที่รับประทานอยู่จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนหรือไม่

ดื่มน้ำให้มากเข้าไว้ และเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มน้ำตาลสูง เครื่องดื่มเหล่านี้ทำให้ร่างกายขาดน้ำ ถ้าแพทย์สั่งให้จำกัดปริมาณน้ำดื่มให้ถามแพทย์ว่าจะดื่มได้มากเพียงใดยามอากาศร้อน

- **ดื่มน้ำสะอาด:** เพื่อเลี่ยงการได้รับสารตะกั่วที่มากับน้ำดื่มก่อนจะดื่มให้ปล่อยน้ำประปาไหลทิ้งอย่างน้อย 30 วินาที หรือ 2-3 นาทีถ้าทำได้ การตรวจสอบสารตะกั่วเป็นเรื่องที่พึงแนะนำสำหรับผู้คนที่ใช้น้ำประปาจากเทศบาลหรืออาศัยอยู่ในบ้านเก่าแก่ที่ใช้ท่อตะกั่วส่งน้ำ ถ้าท่านใช้น้ำประปาจากเทศบาล สิ่งแรกคือควรขอข้อมูลจากเทศบาลเรื่องผลการตรวจสอบข้อบังคับของรัฐบาลของระดับสารตะกั่วและทองแดงมาอ่านดู โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบ้านหลังอื่นๆในพื้นที่ที่ท่านอาศัยอยู่

มาตรฐานระดับสารหนูโดยสำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมมีข้อกำหนดให้แกระบบน้ำประปาขนาดเล็กที่จ่ายให้แก่บ้านจำนวนน้อยกว่า 25 หลังคาเรือนหรือมีคนใช้น้ำต่ำกว่า 25 คน ถ้าแหล่งน้ำใช้ของท่านได้มาจากบ่อน้ำเอกชนหรือจากระบบขนาดเล็กที่ได้รับการยกเว้นการตรวจและท่านอาศัยอยู่ในพื้นที่ซึ่งเคยมีรายงานว่ามีสารหนูระดับสูงในน้ำได้ดินท่านควรทำการตรวจสอบหาสารหนูในน้ำใช้ของท่าน

แหล่งที่ดีที่สุดสำหรับข้อมูลจำเพาะเรื่องน้ำดื่มของท่านก็คือผู้เป็นเจ้าของแหล่งน้ำ มีข้อกำหนดว่าผู้จำหน่ายน้ำให้แก่ผู้คนใช้ตลอดทั้งปีต้องส่งรายงานคุณภาพน้ำประจำปีให้แก่ลูกค้า(บางที่ก็เรียกว่า รายงานความเชื่อมั่นผู้บริโภค) ติดต่อขอได้จากผู้บริกรน้ำประปาของท่าน

สนับสนุนรัฐบาลท้องถิ่นให้แก้ปัญหา

รัฐบาลท้องถิ่นควรทำขั้นตอนเรียบง่ายต่อไปเพื่อลดอันตรายและเผยแพร่ข้อควรระวังต่างๆที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้

- **ส่งเสริมนโยบายปลอดบุหรี่ในที่สาธารณะ:** โดยการรักษาที่สาธารณะไว้ให้ปลอดบุหรี่ (ร้านอาหารบาร์และสวนสาธารณะ) จะทำให้ชุมชนลดเสี่ยงการได้รับควันมือสอง
- **ส่งเสริมระบบเตือนและตอบสนองไฟระวังสุขภาพอากาศร้อน:** ระบบเหล่านี้สามารถช่วยชี้แนะว่าเมื่อใดจะเกิดภาวะคุกคามจากอากาศร้อน ช่วยเตือนความพร้อมแก่ผู้สูงอายุและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้คนที่มีความเสี่ยง
- **ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการเผยแพร่และปฏิบัติตามการพยากรณ์ดัชนีคุณภาพอากาศ:** ดัชนีคุณภาพอากาศเป็นดัชนีรายงานคุณภาพอากาศประจำวัน ดูได้ที่ www.epa.gov/airnow
- **ส่งเสริมการใช้ขนส่งมวลชนซึ่งลดการจราจรและมลภาวะทางอากาศ:** ขนส่งมวลชนเป็นวิธีที่ดีที่สุดเพื่อบรรเทาการจราจรคับคั่ง มลภาวะทางอากาศและความเครียด
- **เลือกสวนสาธารณะเส้นทางจักรยานและทางเดินที่ห่างไกลจากถนนสายหลัก:** การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง จึงออกกำลังกายในสถานที่ห่างไกลจากถนนและมลภาวะจากการจราจร

ควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลักของท่านต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

สิ่งแวดล้อมเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งอิทธิพลต่อความเสี่ยงของบุคคลต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง สิ่งสำคัญที่สุดที่ท่านควรปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่:

- **หลีกเลี่ยงควันบุหรี่**
- **หาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำวันละ 30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน**
- **ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านอาหารสำหรับคนอเมริกันปี 2548**
- **ปรึกษาผู้ให้บริการทางการแพทย์เป็นประจำเพื่อคัดกรองและรักษาความดันโลหิตสูงเบาหวานและภาวะไขมันในเลือดสูง(ระดับไขมันในกระแสโลหิตสูง)**

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

สำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อม

ดัชนีคุณภาพอากาศ: www.airnow.gov

สารหนู: www.epa.gov/safewater/arsenic.html

คุณภาพอากาศในอาคาร: www.epa.gov/iaq/

สารตะกั่ว: www.epa.gov/lead

สีทาบ้าน: www.epa.gov/iaq/homes/hip-painting.html

สารกำจัดศัตรูพืช-สัตว์: www.epa.gov/pesticides/

บ้านปลอดควัน: www.epa.gov/smokefree/

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC)

สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด: www.cdc.gov/cvh/

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

คำแนะนำด้านอาหารสำหรับคนอเมริกัน:

www.health.gov/dietaryguidelines/

การบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินภาครัฐ:

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

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

สมาคมโรคหัวใจอเมริกัน: www.americanheart.org

สถาบันวิจัยผลกระทบของคุณภาพอากาศต่อสุขภาพ:

www.healtheffects.org/about.htm

เรียนรู้เพิ่มเติม

โครงการริเริ่มการสูงวัยของสำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมดำเนินการเพื่อป้องกันสุขภาพของผู้สูงวัยโดยอาศัยการประสานงานด้านการค้นคว้าวิจัยกลยุทธ์ด้านการป้องกัน และการศึกษาแก่สาธารณชนในเรื่องปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ หากข้อมูลเพิ่มเติมหรือเข้าร่วมรายชื่อบัญชีรายชื่อ listserve ได้ที่: www.epa.gov/aging ผู้สูงอายุสามารถทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้นได้ถ้าตระหนักในบทบาทของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองและการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลักต่างๆนอกเหนือสิ่งแวดล้อม

บรรณานุกรม

- 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-99-001F. 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.

