

# Ազդեցիկ



## Կանայք և շրջակա միջավայրով պայմանավորված առողջություն

### Տեղեկատվություն տարեց մեծահասակների և նրանց խնամողների համար

**Շ**րջակա միջավայրը ներգործում է մարդու առողջության վրա բազում եղանակներով: Առողջ շրջակա միջավայրն ունի դրական ներգործություններ, իսկ աղտոտված շրջակա միջավայրը վնասում է առողջությանը: Որոշ բացասական ներգործություններ ունեն առանձնակի ազդեցություն կանանց առողջության վրա՝ մասնավորապես 50 տարեկանից բարձր տարիք ունեցողների:

Աղտոտիչները դա առողջապահական գործոններ են տարածված հայտնի պայմաններում, ինչպիսին են էթոքային հիվանդությունը, ինչպես նաև քրոնիկ այլ հիվանդությունները: Քրոնիկ առողջական պայմանները, ինչպիսին են արյան բարձր ճնշումը, քրոնիկ օբստրուկտիվ թոքային հիվանդությունը (ԲՕԹՅ) և ասթման, ավելի շատ տարածված են 50-ից բարձր կանանց մոտ, քան նույն խմբում գտնվող տղամարդկանց մոտ:<sup>2</sup>

Սույն ազդագրում ներկայացված է տեղեկատվություն այն քայլերի մասին, որոնք դուք կարող եք ձեռնարկել շրջակա միջավայրի աղտոտիչներից ենթարկվածությունը կրճատելու համար, ինչպես նաև ծերանալու

հետ կապված վիճակների մասին ձեր իրազեկվածությունը մասով, մասնավորապես.

- Օդում գտնվող աղտոտիչներ, որոնք դուք շնչում եք,
- Մաքրող ագենտներ և պեստիցիդներ, որոնք դուք օգտագործում եք տանը և
- Մանկական ենթարկվածությունը կապարին և արդյունքում առաջացող առողջական պրոբլեմները դաշտանադադարից հետո:<sup>3</sup>

### Օդի աղտոտվածություն

Օդի աղտոտվածությունը դա օդի աղտոտումն է վնասակար նյութերով: Օդի աղտոտվածության օրինակներից են.

- Նուրբ մասնիկները, ինչպիսիք են փոխադրամիջոցների արտաժայթքումները և խեժը.
- Գազերը, ներառյալ օզոնը և ածխածնի օքսիդը.
- Քարածխի, նավթի կամ կերոսինի այրումից և կենցաղային մաքրող միջոցներից և ներկերից արտանետվող ծուխը և
- Ծուխը ծխախոտից, բաց այրումից և փայտ այրող վառարաններից:

Նուրբ մասնիկները և օզոնը ճանաչվում են որպես ամենավնասակար օդի աղտոտիչներ:

Ներսում մնալը անպայմանորեն պաշտպանություն չի ապահովում

Սրտի հիվանդությունը 65 տարեկանից բարձր տարիքի կանանց թիվ 1 մարդասպանն է: <sup>1</sup>

**Եթե դուք կամ որևէ մեկը ունի թունավորման ախտանշաններ , ապա զանգահարե՛ք Թունավորման հսկողության ազգային կենտրոն՝ (1-800-222-1222):**

օդի աղտոտվածությունից: Նուրբ մասնիկները կարող են մուտք գործել ձեր տուն կամ աշխատավայր բաց պատուհանների, դռների կամ օդորակիչների միջոցով: Եթե չկա համապատասխան օդափոխություն, ապա ծխախոտի ծուխը կամ



մաքրող միջոցների գոլորշիները կարող են կենտրոնանալ և արագ վատթարացնել օդի որակը:

## Առողջության վրա օդի աղտոտվածության ներգործությունները

- Եթե դուք ունեք սրտանոթային հիվանդություն, ապա օդի աղտոտվածությունը կարող է առաջացնել ձեր սրտի աշխատանքի հանկարծակի փոփոխություններ կամ ավելացում:<sup>4</sup> Օդի աղտոտվածությունը կարող է վատթարացնել սրտասնույց աթերոսկլերոզը կամ քրոնիկ սրտի վիճակները, որոնք կարող են հանգեցնել սրտի նոպայի<sup>5,6</sup> և հավանաբար մահվան, մասնավորապես ետ-դաշտանադադարային կանանց մոտ:<sup>7</sup>
- Եթե դուք ունենք թոքային հիվանդություն, ապա օդի աղտոտվածությունը կարող է մուտք գործել ձեր շնչառական համակարգ և և առաջացնել առողջական պրոբլեմներ, ներառյալ թոքերի բորբոքումը, շնչառության դժվարեցումը և ասթմայի և ՔՕԹԳ-ի սրումը:
- Եթե դուք ունեք շաքարախտ, ապա օդի աղտոտվածության ենթարկվածությունը կարող է բարձրացնել սրտի նոպայի, կաթվածի և այլ պրոբլեմների ռիսկը:<sup>8</sup>

## Ինչպե՞ս խուսափել կամ նվազեցնել ձեր ենթարկվածությունը օդի աղտոտվածությանը

Ամեն օր ստուգե՛ք Օդի որակի ինդեքսը (ՕՈԻ) ՕՈԻ-ն ներկայացնում է, թե որքան մաքուր է օդը և արդյոք այն ներգործելու է ձեր առողջության վրա: Վատ

օդի որակի օրերին հնարավորինս կրճատե՛ք ձեր գործունեությունը դրսում: ՕՈԻ-ի մասին լրացուցիչ տեղեկատվություն կարող եք ստանալ այցելելով [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow): ՕՈԻ-ի մասին լրացուցիչ տեղեկատվություն կարող եք նաև ստանալ թերթերում, հեռուստատեսությամբ և ռադիոյով տրվող եղանակի տեսությունների միջոցով:

## Պեստիցիդներ և մաքրող ագենտներ

Պեստիցիդները և մաքրող ագենտները՝ փոշիների, գելերի, հեղուկների կամ հեղուկացիների տեսքով, հանդիսանում են հզոր քիմիական նյութեր, որոնք օգտագործվում են տանը և այգիներում մակերեսները մաքրելու և վնասատուներին սպանելու նպատակով: Գերենթարկվածությունը պեստիցիդների և մաքրող ագենտների վնասակար քիմիական նյութերին կարող է հանգեցնել.

- Գլխացավերի
- Գլխապտույտի
- Ջղաձգության
- Սրտխառնոցի
- Թուլության

Եթե դուք, ձեր ընտանիքի անդամը կամ ընկերը ունեք այդ սիմպտոմներից որևէ մեկը, ապա զանգահարե՛ք թունավորման հսկողության ձեր տեղական կենտրոն:

Հիվանդանոցների ընդունարանների հարցումների համաձայն վեց տարեկանից ցածր երեխաների թունավորումը ավելի հավանական է իրենց պապիկներին և տատիկներին այցելելու ժամանակ, որտեղ թունավոր նյութերի հասանելի և երեխաներից թաքնված տեղերում չլինելը ավելի հավանական է, քան իրենց իսկ տներում եղած ժամանակ:

Չնայած որ տարեց մեծահասակներին բաժին է ընկնում թունավորման արձանագրված դեպքերի 3 տոկոսից նվազ, նրանց՝ այդ քիմիական նյութերին ենթարկված լինելու արդյունքում լուրջ հետևանք ունենալու հավանականությունը կրկնակի, իսկ մահանալու հավանականությունը 10 անգամ ավելի բարձր է, քան երեխաների կամ երիտասարդ մեծահասակների մոտ:<sup>11</sup> Դրանից բացի, պեստիցիդներին երկարաժամկետ ենթարկվածությունը կապվել է այնպիսի առողջական պրոբլեմների հետ, ինչպիսիք են քաղցկեղը և նյարդաբանական պրոբլեմները, ինչպիսին թուլամտությունն է:<sup>12,13</sup>

## Ինչպե՞ս խուսափել կամ նվազեցնել ձեր ենթարկվածությունը պեստիցիդներին կամ մաքրող ագենտներին

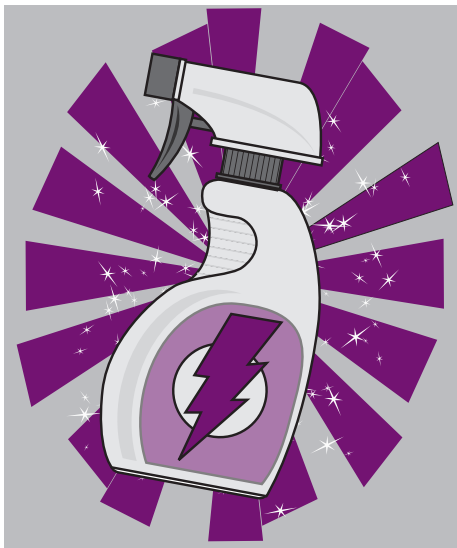
- Պահե՛ք միջոցը այն պահեստամաններում, որոնցում դրանք ստացվել են: Ուշադիր կարդացե՛ք պիտակները և պահպանե՛ք բոլոր առաջարկվող նախազգուցումները:

- Պեստիցիդները և մաքրող ագենտները հեռացրեք համաձայն պիտակի ցուցումների:
- Նյութերը ձեր տան ներսում օգտագործելիս, բաց պահե՛ք դռներն ու պատուհանները և միացրե՛ք հովհարը, որպեսզի լինի բավականաչափ օդափոխություն:
- Օգտագործե՛ք նյութը միայն պրոբլեմային տարածքում: Օգտագործվող քանակը սահմանափակե՛ք պիտակում նշված ցուցումներով:
- Երբեք մի՛ օգտագործեք դրսի պեստիցիդները շենքերի ներսում: Նախքան դրսում նյութերն օգտագործելը, անպայման փակե՛ք ձեր տան դռներն ու պատուհանները:
- Պեստիցիդի կիրառումից հետո, լվացե՛ք ձեր մարմնի կամ հագուստի բոլոր այն մասերը, որոնք կարող էին շփվել պեստիցիդի հետ:

## Կապար

Արդյո՞ք դուք գիտեիք, որ կապարը, որի ազդեցությանը դուք ենթարկվել եք նախկինում կյանքում, դեռևս ձեր մարմնում է: Կապարը պաշարվում է ձեր ոսկրերում, որտեղ այն կարող է չունենալ որևէ բացասական ազդեցություն մինչև կյանքի հետագա տարիքը: Դաշտանադադարի ժամանակ, ոսկրի պահուստը քայքայվում և կուտակված կապարը արտանետվում է ձեր արյան շրջանառության մեջ: Տարեց կանանց շրջանում արյան կապարի պարունակությունը կարող է լինել մինչև 25-ից 30 տոկոս ավելի բարձր, քան նախքան դաշտանադադարը:<sup>14</sup>

Սրան ավելանում է կապարին էկոլոգիական՝ ջրից կամ ձեր տանը ենթարկվածությունը և կարող է ունենալ բացասական առողջական ազդեցություններ: Արյան մեջ կապարի բարձր մակարդակները կարող են բարձրացնել ձեր զերլարվածության, աթերոսկլերոզի և երիկամային ֆունկցիայի խանգարման ռիսկը: 14 Դրանից բացի, թունավորումը կարող է հանգեցնել ճանաչողական



## Արդյո՞ք դուք գիտեիք

- Հորմոնային թերապիայի օգտագործումը դաշտանադադարի համար կարող է բարձրացնել ձեզ մոտ ասթմա առաջանալու ռիսկը:<sup>9</sup>
- 2003թ.-ին ավելի քան 63.000 կին մահացել է ՔՕԹՀ-ից՝ համեմատած 59.000 տղամարդկանց հետ:<sup>2</sup>
- Շաքարախտը կանանց առողջության հիմնական պրոբլեմն է, մասնավորապես աֆրիկյան ամերիկացիների և ամերիկյան հնդկացիների/ Ալյասկայի տեղածինների համար:<sup>10</sup>

ուևակության նվազեցմանը այնպիսի ախտանշաններով որոնք նման են թուլամտության:<sup>15</sup>

## Ես ի՞նչ կարող եմ անել

- Ամմիջապես դիմե՛ք բժշկի, եթե դուք ունենում եք սիմպտոմներ, ինչպիսիք են գլխացավերը, գլխապտույտը, ջղաձգությունը, սրտխառնոցը կամ թուլությունը:
- Ձանգահարե՛ք բնակչության ձեր տեղական ջրամատակարարին խմելու ջրի որակի տարեկան հաշվետվության համար: Ստուգել տվե՛ք մասնավոր ջրհորները արտոնագրված լաբորատորիայի կողմից: Լրացուցիչ տեղեկատվության համար զանգահարե՛ք ՇՄՊԳ-ի ապահով խմելու ջրի թեժ գծին (1-800-426-4791 կամ [www.epa.gov/safewater](http://www.epa.gov/safewater)):
- Ձեռք մի՛ տվեք կապարի հիմքով ներկը, եթե այն լավ վիճակում է, մի՛ մանրեցրեք կամ այրեք ներկը, որը կարող է կապար պարունակել:
- Ինքնուրույն մի՛ հեռացրեք կապար պարունակող ներկը: Կապարի վտանգները հեռացնելու նպատակով վարձե՛ք արտոնագրված վնասազերծող մասնագետի:

## Ես որտե՞ղ կարող եմ գնալ ավելին իմանալու համար

**Ծերացող մեծահասակներ և շրջակա միջավայրով պայմանավորված առողջապահական հարցեր:**

ՇՄՊԳ-ի Ծերանալու նախաձեռնությունը, որը գործում է տարեց մեծահասակներին շրջակա միջավայրի հետ կապված առողջապահական ռիսկերից պաշտպանելու

համար՝ հետազոտությունների համակարգման, կանխարգելիչ ռազմավարությունների և հանրային կրթության միջոցով: Այցելեք [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

### Տարեց մեծահասակներ և օդի որակ

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

### Օդի որակ

Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալություն

Օդի որակի ինդեքս  
[www.aimnow.gov](http://www.aimnow.gov)

Ներսի օդի որակ  
[www.epa.gov/iaq/](http://www.epa.gov/iaq/)

Ծխելուց զերծ տներ  
[www.epa.gov/smokefree/](http://www.epa.gov/smokefree/)

### Շրջակա միջավայրով պայմանավորված առողջություն

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

### Սրտի հիվանդություն և կաթված

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

### Թոքային հիվանդություններ

Սրտի, թոքի և արյան ազգային ինստիտուտ  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm>

Ամերիկայի թոքի ասոցիացիա  
<http://www.lungusa.org>

### Կանանց առողջության հարցեր

Կանանց և ընտանիքների ազգային հետազոտական կենտրոն

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

ԱՄՆ առողջապահության և մարդկային ծառայությունների նախարարություն  
<http://www.4women.gov/>

## Տողատակեր

- Centers for Disease Control and Prevention, [http://www.cdc.gov/DHDSP/announcements/american\\_heart\\_month.htm](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.

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.



Armenian translation of: *Women and Environmental Health*  
Publication Number: EPA 100-F-08-022