



Phụ Nữ và Sức Khỏe Môi Trường

Thông Tin cho Những Người Lớn Tuổi và Những Người Chăm Sóc Sức Khỏe Của Họ

Có nhiều cách môi trường ảnh hưởng đến sức khỏe con người. Một môi trường lành mạnh có những ảnh hưởng tích cực, một môi trường ô nhiễm có hại đến sức khỏe. Một số ảnh hưởng tiêu cực có tác động cụ thể đến sức khỏe phụ nữ, đặc biệt là ở những người trên 50 tuổi.

Những chất gây ô nhiễm là yếu tố sức khỏe trong những căn bệnh được biết thông thường ví dụ như bệnh phổi, cũng như là các bệnh kinh niên khác. Các căn bệnh sức khỏe kinh niên ví dụ như cao huyết áp, bệnh tràn khí phổi và viêm phế quản kinh niên (COPD), và xuyên là phổ biến hơn đối với phụ nữ trên 50 tuổi so với đàn ông ở cùng nhóm tuổi.²

Trang sự kiện này đưa ra những thông tin cả hai về những bước quý vị có thể thực hiện để làm giảm việc tiếp xúc với các chất ô nhiễm môi trường và các căn bệnh cần phải đề phòng vào độ tuổi của quý vị, đặc biệt là:

- Các chất ô nhiễm trong không khí quý vị hít thở,
- Những chất tẩy rửa và thuốc trừ sâu quý vị sử dụng xung quanh nhà, và

- Sự tiếp xúc với chì ở thời thơ ấu và dẫn đến các vấn đề sức khỏe sau khi mãn kinh.³

Ô Nhiễm Không Khí

Ô nhiễm không khí là không khí bị nhiễm bẩn với các chất độc hại. Các ví dụ của các chất gây nhiễm bẩn không khí bao gồm, nhưng không hạn chế đối với:

- Các tinh thể nhỏ, ví dụ như khói và bồ hóng từ xe cộ;
- Các chất khí, bao gồm khí ôzôn (ozone) và cacbon mônôxít (carbon monoxide);
- Các mùi, hơi thoát ra từ than đốt cháy, dầu, hoặc dầu lửa và các sản phẩm tẩy rửa gia dụng và sơn; và
- Khói từ thuốc lá, các lò nung ngoài trời và các bếp nung bằng củi.

Các tinh thể nhỏ và khí ôzôn được ghi nhận như là các chất gây ô nhiễm không khí tại hại nhất.

Không cần thiết phải ở trong nhà để tránh bị ô nhiễm không khí. Những tinh thể nhỏ có thể bay qua các cửa sổ để mở, cửa ra vào, hoặc thông qua các máy điều hòa không khí vào nhà quý vị hoặc nơi làm việc.

Bệnh tim là kẻ giết người số 1 của phụ nữ ở độ tuổi lớn hơn 65 tuổi.¹

Hãy gọi cho Trung Tâm Kiểm Soát Ngộ Độc Quốc Gia nếu quý vị hoặc ai đó có những triệu chứng đã bị ngộ độc (1-800-222-1222).

Nếu không có thông gió phù hợp, khói thuốc lá, hoặc các mùi, hơi từ các sản phẩm tẩy rửa có thể trở nên cô đặc trong nhà và nhanh chóng làm giảm chất lượng không khí.



Các Tác Hại Của Ô Nhiễm Không Khí Đến Sức Khỏe

- Nếu quý vị bị bệnh tim mạch, ô nhiễm không khí có thể gây nên các dao động đột biến hoặc tăng nhịp tim của quý vị.⁴ Ô nhiễm không khí có thể làm xấu đi chứng vữa xơ động mạch vành hoặc các căn bệnh tim mạch kinh niên mà có thể gây nên cơn nhồi máu cơ tim^{5,6} và có khả năng gây ra tử vong, đặc biệt là ở những phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh.⁷
- Nếu quý vị bị bệnh phổi, không khí ô nhiễm có thể đi vào đường hô hấp và gây nên các vấn đề sức khỏe bao gồm chứng viêm phổi, khó thở, và làm trầm trọng thêm bệnh suyễn và bệnh tràn khí phổi và viêm phế quản kinh niên (COPD).
- Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, tiếp xúc với không khí ô nhiễm có thể làm tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, và các vấn đề khác về tim mạch.⁸

Làm Thế Nào để Tránh hoặc Giảm Thiểu Sự Tiếp Xúc đối với Không Khí Ô Nhiễm

Kiểm tra Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (AQI) mỗi ngày. Chỉ số AQI thông báo độ trong sạch của không khí và sẽ có ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị hay không. Giảm thiểu hoạt động ngoài trời của quý vị càng nhiều càng tốt vào những ngày chất lượng không khí kém. Quý vị có thể vào website www.epa.gov/

airnow để tìm hiểu thêm về chỉ số AQI. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về chất lượng không khí hàng ngày qua các bản báo thời tiết trên báo chí, truyền hình, và các làn sóng phát thanh.

Các Loại Thuốc Trừ Sâu và Chất Tẩy Rửa

Các thuốc trừ sâu và chất tẩy rửa ở các dạng như bột, chất đặc quánh (gel), chất lỏng, hoặc phun xịt, là những hóa chất rất mạnh được sử dụng trong nhà hoặc ngoài vườn để lau chùi các bề mặt và diệt các loài sâu bọ, côn trùng gây hại. Sử dụng quá mức các chất hóa học độc hại như thuốc trừ sâu bọ và các chất tẩy rửa có thể dẫn đến:

- Các chứng đau đầu
- Chóng mặt
- Các chứng co rút cơ bắp
- Buồn nôn, và
- Kiệt sức

Nếu quý vị, một thành viên gia đình, hoặc bạn bè gặp phải một trong những triệu chứng này, hãy gọi cho trung tâm kiểm soát ngộ độc địa phương của quý vị.

Các khảo sát của phòng cấp cứu cho thấy rằng trẻ em dưới 6 tuổi thường bị ngộ độc khi viếng thăm các ông, bà —nơi các chất độc hại thường để trong tầm tay trẻ em và không có các nắp vặn kín ngăn trẻ em mở —hơn là ở trong những ngôi nhà của các em.

Trong khi những người lớn tuổi hơn chiếm ít hơn 3 phần trăm của các vụ báo cáo ngộ độc, thì con số này có khả năng lên đến gấp đôi đối với trẻ em và những người trẻ tuổi gánh phải hậu quả nghiêm trọng và nhiều gấp 10 lần khả năng tử vong do kết quả của việc nhiễm độc với những hóa chất này.¹¹ Hơn nữa, việc tiếp xúc lâu dài với thuốc trừ sâu đã liên quan đến các vấn đề về sức khỏe ví dụ như ung thư, và các vấn đề thần kinh như là chứng mất trí nhớ.^{12,13}

Làm Thế Nào Để Tránh hoặc Giảm Thiểu Sự Tiếp Xúc đối với Thuốc Trừ Sâu hoặc Các Chất Tẩy Rửa

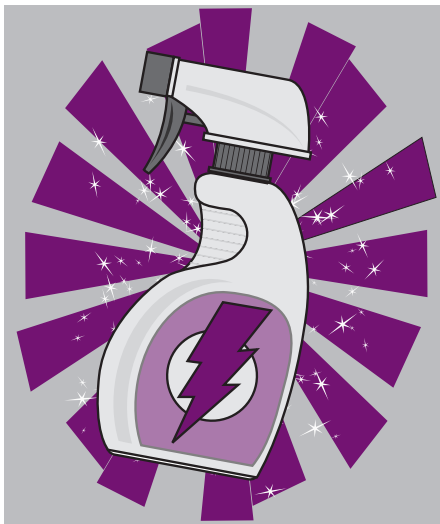
- Giữ các sản phẩm trong các bao bì hàng nguyên thủy. Hãy đọc kỹ lưỡng các nhãn hiệu kỹ lưỡng và tuân theo tất cả các chỉ dẫn đề phòng.
- Vứt bỏ các loại thuốc trừ sâu và chất tẩy rửa theo các hướng dẫn trên nhãn hiệu.

- Khi sử dụng các sản phẩm trong nhà, hãy mở tất cả các cửa ra vào và cửa sổ và vận quạt để được thông gió đầy đủ.
- Chỉ dùng sản phẩm trong khu vực có vấn đề. Hãy hạn chế số lượng quý vị sử dụng theo các chỉ dẫn trên nhãn hiệu.
- Không bao giờ sử dụng các sản phẩm ngoài trời ở trong nhà. Hãy chắc chắn đóng các cửa ra vào và cửa sổ của nhà quý vị trước khi sử dụng các sản phẩm ngoài trời.
- Sau khi sử dụng các sản phẩm này, hãy luôn luôn rửa sạch các bàn tay của quý vị và tất cả các bộ phận nào của cơ thể hoặc quần áo mà có thể đã bị nhiễm với những chất đó.

Chì

Quý vị có biết rằng chì mà quý vị từng bị nhiễm trong cuộc sống trước kia của quý vị vẫn còn trong cơ thể quý vị hay không? Chì được lưu lại trong các xương của quý vị, nơi không có gây bất kỳ những ảnh hưởng tai hại nào cho sức khỏe cho đến khi cuối cuộc đời. Trong suốt thời kỳ mãn kinh, các tích trữ xương bị lão hóa và tiết thải lượng chì tích lũy vào trong đường huyết. Trong số những phụ nữ lớn tuổi, các mức chì trong máu có thể lên đến 25 đến 30 phần trăm cao hơn so với trước thời kỳ mãn kinh.¹⁴

Những lượng chì tăng cao này, kết hợp với việc tiếp xúc với môi trường nước hoặc nhà bị nhiễm chì, có thể gây nên các tác động tiêu cực đến sức khỏe. Các mức chì cao trong máu có thể làm tăng nguy cơ quý vị bị tăng huyết áp, vữa xơ động mạch, và làm giảm chức năng của thận.¹⁴ Hơn thế nữa, ngộ độc có thể dẫn đến việc giảm chức năng nhận thức, với các triệu chứng giống như bị mất trí nhớ.¹⁵



Quý vị có biết?

- Việc áp dụng phương pháp điều trị mãn kinh dùng kích thích tố (hoóc môn) có thể làm gia tăng nguy cơ quý vị bị bệnh tuyến.⁹
- Trong năm 2003, hơn 63.000 phụ nữ tử vong vì bệnh COPD, so với 59.000 ở nam giới.²
- Bệnh tiểu đường là vấn đề sức khỏe quan trọng của phụ nữ, đặc biệt là dân Mỹ gốc Châu Phi và thổ dân Da Đỏ/ Alaska.¹⁰

Quý Vị Có Thể Làm Gì?

- Hãy đi bác sỹ khám ngay lập tức nếu quý vị có các triệu chứng như các cơn đau đầu, chóng mặt, co rút cơ bắp, buồn nôn hoặc kiệt sức.
- Hãy gọi cho nơi cung cấp nước công cộng địa phương để lấy các bản báo cáo thường niên về chất lượng nước uống. Hãy nhờ phòng thí nghiệm có chứng nhận tiến hành thử nghiệm các giếng nước cá nhân hàng năm. Để biết thêm thông tin, hãy gọi Đường Dây Khẩn Cấp về Nước Uống An Toàn của EPA (EPA's Safe Drinking Water Hotline) (tại số 1-800-426-4791 hoặc tại website: www.epa.gov/safewater).
- Đừng đụng đến lớp sơn có chứa chì nếu lớp sơn vẫn còn trong tình trạng tốt; đừng cạo hoặc đốt cháy lớp sơn có thể chứa chì.
- Đừng tự mình gỡ bỏ lớp sơn. Để tránh rủi ro bị nhiễm chì, hãy thuê một nhân viên cạo sơn chuyên nghiệp có chứng nhận.

Tôi Có Thể Học Hỏi Thêm Ở Đâu?

Các Vấn Đề Về Người Lớn Tuổi Và Sức Khỏe Môi Trường

Đề Án Cho Người Già Của EPA được lập ra để bảo vệ sức khỏe của những người lớn tuổi đối với các hiểm họa môi trường thông qua quản trị rủi ro và các giải pháp ngăn ngừa, giáo dục, và nghiên cứu. Để biết thêm thông tin về Đề Án Cho Người Già Của EPA, hãy vào trang web www.epa.gov/aging

Những Người Lớn Tuổi và Chất Lượng Không Khí

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

Chất Lượng Không Khí

Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường

Chỉ Số Chất Lượng Không Khí

www.airnow.gov

Chất Lượng Không Khí Trong Nhà

www.epa.gov/iaq/

Những Gia Cư Không Có Khói Thuốc

www.epa.gov/smokefree/

Sức Khỏe Môi Trường

MedlinePlus

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

Bệnh Tim và Tai Biến Mạch Máu Não

Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ

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

Các Bệnh Phổi

Học Viện Tim Phổi và Huyết Học Quốc Gia

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

Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ

<http://www.lungusa.org>

Các Vấn Đề Sức Khỏe Phụ Nữ

Trung Tâm Nghiên Cứu Quốc Gia Về Phụ Nữ và Gia Đình

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

Bộ Y Tế và Con Người Hoa Kỳ

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

Cước chú

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>

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.



Vietnamese translation of: *Women and Environmental Health*

Publication Number EPA 100-F-08-012