

年度状况调查



妇女和环境健康

给老年人和照顾他们的人的信息

环

境以多种方式影响人的健康。一个好的环境可以对人的健康产生积极的影响；反之，一个被污染的环境则会损害人的健康。环境中一些消极的因素对妇女，尤其是50岁以上的女性的影响更为明显。

众所周知，环境中的污染物是肺病与其他一些慢性疾病的致病因素之一。相较于50岁以上的男性而言，患高血压、慢性阻塞性肺病(肺气肿COPD)和哮喘等慢性疾病的同龄女性更为普遍²。

这份情况说明书为你提供了两方面的信息：如何采取措施以减少对环境中污染物的接触，以及如何提高自身成长过程中一些情况的认知，特别是以下几个方面：

- 你从空气中吸进的污染物，
- 你在房子里或周围使用的清洁剂和杀虫剂，
- 由于你在孩童时代受到铅的污染而在更年期引发的一些健康问题³。

空气污染

空气污染是指空气受到有害物质的污染。空气污染物的例子包括以下几点（但并不局限于）：

- 微粒，例如汽车废气和煤灰；
- 气状污染物，包括臭氧和一氧化碳；
- 燃烧煤、燃油或煤油放出的浓烟，以及家用清洁用品及油漆释放出的气体；
- 抽烟，露天焚烧和木材燃烧炉产生的烟雾。

空气中的微粒和臭氧被认为是最有害的污染物质。

呆在室内并不能有效地躲避空气污染。微粒可以通过窗户，门和空调系统进入你的家和办公室。假如你没有好的通风设备，抽烟产生的烟雾和从清洁用品产生的气体会在室内积累和聚集并迅速破坏空气的质量。

心脏病是65岁以上妇女的头号杀手¹。

假如你或他人显现中毒的症状，请打电话给全国毒药控制中心(1-800-222-1222)。



空气污染的健康危害

- 假如你有心血管疾病，空气污染会引起你心跳频率的突然改变或增加⁴。空气污染会使动脉硬化或慢性心脏病恶化，并导致心脏病突发^{5,6}或致死亡。这种情况在停经后的妇女中尤为常见⁷。
- 假如你有肺病，空气中的污染物会进入你的呼吸道，引起一些症状包括肺部炎症，呼吸困难，加剧哮喘和慢性阻塞性肺病（肺气肿，COPD）。
- 假如你有糖尿病，空气污染会增加你患心脏病，中风和其他心脏问题的风险⁸。

如何避免或减少空气污染对你的危害

每天查询空气质量指数(AQI)。空气质量指数会向你报告空气的洁净程度和它是否会影响你的健康。在空气质量恶劣的日子里，你应尽可能减少户外活动。你可以到www.epa.gov/airnow 了解更多有关空气质量指数的信息。你还可以通过报纸，电视和收音机的天气预报了解更多有关空气质量指数的情况。

杀虫剂和清洁剂

杀虫剂和清洁剂有多种，有粉末状，胶状，液状和喷雾状的。人们常用它们有效地杀死家里或

花园里的害虫和清洗各种表面。与杀虫剂和清洁剂等有害化学物质的过度接触会导致：

- 头痛
- 头晕
- 抽筋
- 恶心
- 虚弱

假如你、你家人或朋友出现上述症状，请立即给当地的毒药控制中心打电话。

研究人员在对急诊室的调研中发现六岁以下的孩童在看望祖父母时最有可能中毒。因为在祖父母家中，他们比在自己家中更易接触到有毒物品，而且在祖父母家中没有防止儿童接触此类物品的措施。

虽然据报道，老年人中毒事件在所有案例中所占比例少于百分之三，但是，老年人接触这些化学物品产生严重后果的可能性是儿童和年轻人的两倍，而死亡的可能性则是儿童及年轻人的十倍¹¹。此外，长期接触杀虫剂与许多健康问题，如癌症和痴呆等神经问题相关联^{12,13}。

如何避免或最大程度地减少与杀虫剂和清洁剂的接触

- 将这些物品保存在它们原来的容器中。请仔细阅读标签和说明，遵从所有推荐的预防措施。
- 根据标签上的指示处理杀虫剂和清洁剂。
- 当你在家里使用这些产品时，应将门窗打开，并打开风扇让室内空气充分流通。
- 在使用的时候，只将它们喷涂于有需要的地方，并根据使用说明控制使用的剂量。
- 永远不要在室内使用用于户外的产品。切记在户外使用这些产品时将家中的门窗紧闭。
- 在使用这些产品后，应清洗你的双手、身体、衣服或任何有可能接触到它们的地方。

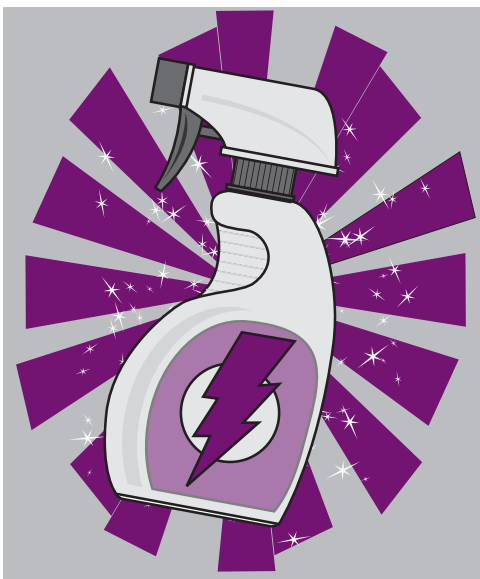
铅

你知道你早年接触并吸收的铅仍然留在你的体内吗？留在你骨骼内的铅有可能到了你的晚年才会对你的健康产生有害影响。在更年期期间，骨骼会将铅放释到你的血液里。年长的妇女血液里的含铅量会比更年期前增加百分之二十五到三十¹⁴。

这些在血液里增加的，与在环境中（例如通过饮用水或在家里）吸收的铅会一起对人体健康产生负面的影响。血液含铅量的升高会增加你患高血压，动脉硬化和肾功能衰退的风险¹⁴。此外，铅中毒会导致认知功能的降低，产生类似于痴呆的症状¹⁵。

你可以做什么？

- 假如你有头疼，头晕，抽筋，恶心或虚弱等症状，请立即看医生。
- 给当地的自来水供应商打电话索取年度饮用水质量报告。让有执照的实验室每年检查你的私用水井。如果你希望了解更多的信息，请给EPA的安全饮用水热线打电话(1-800-426-4791 或访问www.epa.gov/safewater网站)。
- 如果含铅油漆涂层情况良好的话，请不要动它；不要磨掉或烧掉有含铅油漆的物品。



你知道吗？

- 用荷尔蒙治疗停经会增加你患哮喘的风险⁹。
- 在2003年，63,000名妇女死于慢性阻塞性肺病(肺气肿 COPD)。同期，只有 59,000 名男性死于此类疾病²。
- 糖尿病是危害妇女的另一主要疾病，特别是在一些种群如非洲裔、印第安人和阿拉斯加土著人中¹⁰。

- 你自己不要去去除含铅油漆涂层。如需去除含铅有害物质，请雇用一名有执照的专业治理人士。

从哪里我可以得到更多信息？

老年人和环境健康问题

国家环保局EPA老年计划正在通过制定风险管理和预防战略、教育和研究，从多方面保护老年人的健康，以使他们不受环境中有害物质的侵害。如果你希望了解更多的信息，请访问EPA的老年计划网www.epa.gov/aging。

老年人和空气质量

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

空气质量

环境保护局

空气质量指数

www.airnow.gov

室内空气质量

www.epa.gov/iaq/

无烟家庭

www.epa.gov/smokefree/

环境健康

MedlinePlus

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

心脏病和中风

美国心脏协会

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

肺病

全国心肺和血液机构

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

美国肺科协会

<http://www.lungusa.org>

妇女健康问题

全国妇女和家庭研究中心

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

美国健康和人类服务部

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

Endnotes

1 Centers for Disease Control and Prevention, http://www.cdc.gov/DHDSP/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.



Chinese translation of: *Women and Environmental Health*

Publication Number EPA 100-F-08-026