

Disyembre 2008

# Mga Dapat Malaman



## Ang Kababaihan at ang Kalusugang Pangkapaligiran

*Impormasyon Para sa Mga May Edad at sa Mga Tagapag-alaga Nila*

**A**ng kapaligiran ay nakaka-apekto sa kalusugan ng tao sa maraming paraan. Ang malusog na kapaligiran ay may positibong epekto; ang salaulang kapaligiran ay nakakapinsala sa kalusugan. Ilan sa mga negatibong epekto ay may natatanging tama sa kalusugan ng kababaihan, lalo na sa mga may edad lagpas 50.

Ang mga pamparumi ay sangkap pangkalusugan sa mga karaniwang karamdaman gaya ng sakit sa baga, at sa mga karamdamang walang lunas. Ang talamak na mga kondisyones gaya ng alta presyon sa dugo, talamak na sakit sa pagbara ng pulmon, at asma ay karaniwang kumakapit sa kababaihang lagpas 50 ang edad kahambing ng mga kalalaking nasa parehong grupo ng edad.<sup>2</sup>

Ang dokumentong pang-katotohanan na ito ay nag-aalay ng impormasyon kasama ang mga hakbang na maari ninyong sundin upang mabawasan ang pagkababad sa mga pamparumi ng kapaligiran at mga kondisyones na dapat malaman habang ikaw ay nagkaka-edad, lalo na:

- Mga pamparumi sa himpapapawid na inyong nahihinga,
- Mga panglinis at pangpeste na inyong ginagamit sa paligid ng tahanan, at
- Pagbabad ng mga kabataan sa bakal at ang pagbunga ng mga suliranin matapos ng pagregla.<sup>3</sup>

### Pagparumi sa Hangin

Ang pagparumi sa hangin ay ang pag-kontamina ng himpapawid sa pamamagitan ng mga nakakapinsalang elemento. Halimbawa ng mga pamparumi sa hangin ay kasama na at hindi natangi sa:

- Mga pinong at maliliit na bahagi, gaya ng buga mula sa sasakyan at ang libag nito;
- Mga gaas, kasama na ang ozone at carbon monoxide;
- Usok galing sa nasusunog na karbon, langis, o petroleo at mula sa mga produktong panglinis at mga pintura; at
- Usok mula sa tabako, bukas na kalan na nagsusunog ng kahoy.

*Ang sakit sa puso ang numero unong pumapaslang sa mga kababaihang may edad lagpas 65'.*

**Tawagan ang Pambansang Sentro sa Pagpipigil ng Lason kung ikaw o sinoman ay nagpapakita ng sintomas ng pagkalason (1-800-222-1222).**

Mga pinong bahagi at ozone ang kinikilalang mga pangunahing nakakapinsala sa pagparumi ng himpapawid.

Ang pananatili sa looban ay hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa pagparumi ng hangin. Mga pinong bahagi ay pumapasok sa inyong tahanan o lugar ng trabaho sa pamamagitan ng mga bukas na bintana, pinto, o mga air conditioner. Kung walang sapat na papasukan ng sariwang hangin, ang usok ng tabako o usok mula sa mga produktong panglinis ay maaring maging ganap ang bisa sa looban at mabilis na bababa ang kalidad ng hangin.

## Mga Epekto ng Maruming Hangin sa Kalusugan

- Kung ikaw ay may karamdaman sa puso, ang pagparumi ng hangin ay maaring maging sanhi ng biglaang pagpapalit-palit o pagdagdag sa bilis ng tibok ng inyong puso.<sup>4</sup> Ang pagparumi ng hangin ay maaring magpalubha ng pagbabara sa mga ugat ng puso o yung matagal nang may kondisyon sa puso na maaring magdulot ng atake<sup>5,6</sup> at pagkamatay, lalo na sa mga kababaihang dina nagreregla.<sup>7</sup>
- Kung ikaw ay may karamdaman sa baga, ang pagparumi ng hangin ay maaring pumasok sa tubo ng inyong hingahan at maging sanhi ng problema kasama na ang pagpantal ng mga baga, kahirapang huminga, at pagpalala ng hika at COPD.
- Kung ikaw ay may dayabete, ang pagbabad sa pagparumi ng hangin ay maaring makadagdag sa panganib ng atake sa puso, alta presyon, at iba pang problema sa puso.<sup>8</sup>

## Papaano Maiiwasan o Mababawasan ang Pagbabad sa Pagparumi ng Hangin

Siyasatin ang Numerong Kalidad ng Hangin (AQI) sa bawat araw. Ang AQI ay naguulat kung gaano kalinis ang hangin at kung ito ay makakaapekto sa inyong kalusugan. Bawasan ang inyong mga gawaing panglabas hangga't maaari sa mga araw na mababa ang kalidad ng hangin. Maari ninyong alamin ang marami pa tungkol sa AQI sa pagdalaw sa [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). Maaari din ninyong dagdagan ang kaalaman ukol sa pang araw-araw na kalidad ng hangin mula sa ulat tungkol sa panahon sa pahayagan, telebisyon, at radyo.

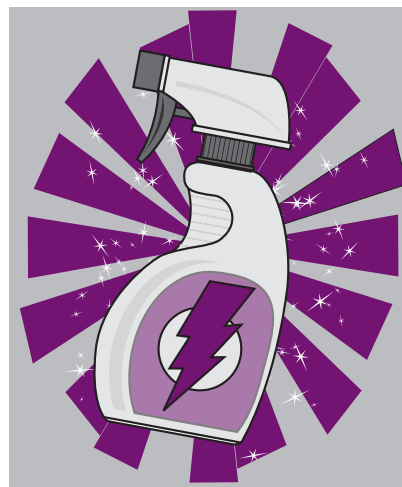
## Ang Mga Panglaban sa Peste at Mga Panglinis

Ang mga panglaban sa peste at mga panglinis, sa porma ng mga pulbo, gels, mga likido, o mga pangwisik, ay mga makapangyarihang kemiko na ginagamit sa mga tahanan at hardin upang linisin ang mga pangibabaw at patayin ang mga peste. Ang sobrang pagbabad sa mga nakakasakit na kemiko sa panglaban sa peste at mga panglinis at maaring humantong sa:

- Sakit ng Ulo
- Pagkhilo
- Kilig ng kalamnan
- Pagduduwal at
- Panghihina

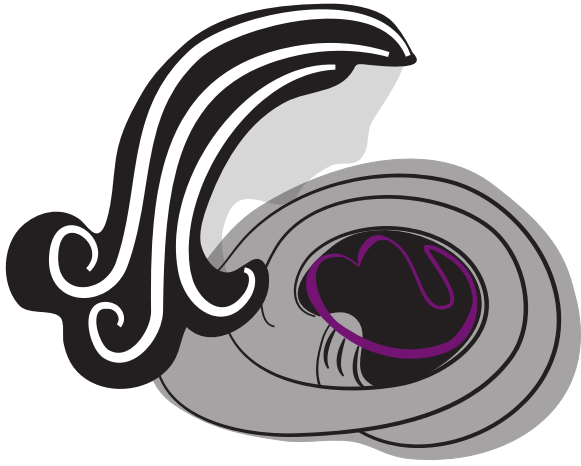
Kung ikaw, o ang miyembro ng mag-anak, o kaibigan ay makakaranas ng alin man sa mga sintomas na ito, tawagan ang inyong local na sentro sa pagpigil ng lason.

Ang mga pagsisiyasat sa silid-kagipitan ay nagmumungkahi na ang kabataan na kulang sa seis anyos ay kadalasang nalalason habang dumadalaw sa mga ninuno—kung saan ang mga lason ay naabot at walang mga sarahang pambata--kaysa sa kanilang sariling tahanan.



Samantalang ang nakatatanda ay nabibilang na mababa sa tatlong porsiyento ang naiuulat na mga insidenteng pagkalason, may dalawang beses silang mas maaring malason kaysa sa mga bata at kabataan at 10 beses na mas

lalong maaring mamatay dahil sa pagkababad sa mga kemikong ito.<sup>11</sup> Karagdagan pa, ang pangmatagalang pagkababad sa panglaban sa peste ay natuklasang nauugnay sa mga suliraning pangkalusugan gaya ng kanser at mga suliraning pang-utak gaya ng pagkahibang.<sup>12,13</sup>



## Papaano Maiwasan o Mabawasan ang Pagkababad sa Mga Laban sa Peste o Mga Panglinis

- Itago ang mga produkto sa lalagyan kung saan ito dumating. Basahing mabuti ang etiketa at sundin ang niririkomendang pag-iingat.
- Itapon ang mga panglaban sa peste at mga panglinis batay sa inilalahad ng etiketa.
- Kung gagamit ng mga produkto sa loob ng tahanan, iwanang bukas ang mga pinto at mga bintana at paandarin ang bentilador upang pumasok ang sariwang hangin.
- Gamitin lamang ang produkto sa bahaging may problema. Kontrolin ang paggamit sa kabuuan ng tagubiling nasa etiketa.
- Huwag na huwag gagamitin ang produktong panglabas sa loob. Siguraduhing isara ang mga pinto at bintana ng inyong tahanan bago gumamit ng mga produkto sa labas.
- Pagkatpos gamitin ang mga produktong ito, laging maghugas ng mga kamay at iba pang bahagi ng katawan o damit na maaring nababad sa mga ito.

## Lead

Alam ba ninyo na ang lead na nakababad sa inyo noong maaga pa sa inyong buhay ay nasa katawan pa rin ninyo? Ang lead ay naipon sa inyong mga buto kung saan ay wala namang negatibong epekto sa kalusugan hanggang sa huling bahagi ng buhay. Habang natatapos ang pagreregla, ang mga nakaipong lead sa buto ay napapakawalan sa pagdaloy ng dugo. Sa mas matatandang mga babae, ang patagin ng lead sa dugo ay maaring umabot sa taas na 25 hanggang 30 porsiyento kaysa sa noong hindi pa natatapos ang pagreregla.<sup>14</sup>

## Alam mo ba?

- Ang paggamit ng hormone therapy sa pagtatapos ng pagreregla ay maaring makadagdag sa panganib ng paglaganap ng hika.<sup>9</sup>
- Noong 2003, higit sa 63,000 kababaihan ang nasawi dahil sa COPD, kahambing sa 59,000 kalalakihan.<sup>2</sup>
- Ang dayabetes ay isang malaking suliranin sa kalusugan ng kababaihan, katangitangi na sa mga Aprikanong Amerikano at sa mga Amerikanong Indian/Katutubong Alaska.<sup>10</sup>

Itong mga pagdagdag, na pinagsama sa kapaligirang pagbabad sa bakal sa tubig o sa tahanan, ay may negatibong epekto sa kalusugan. Ang mataas na patag ng bakal sa dugo ay nakakadagdag ng pagkanerbiyos, pagkabara ng ugat, at nababawasang bisa ng bato.<sup>14</sup> Karagdagan pa, ang pagkalason ay maaring magdulot ng bawas sa pangingilala na may mga sintomas na parang pagkahibang.<sup>15</sup>

## Ano Ang Magagawa Mo?

- Sumangguni sa manggagamot agad kung ikaw ay nakakaramdam ng sintomas gaya ng sakit ng ulo, pagkahilo, kilig ng kalamnan, pagduduwal, o panghihina.
- Tawagan ang inyong lokal na pampublikong tagapangasiwa ng tubigan para sa taunang ulat sa kalidad ng tubig. Ipasuri taon-taon ang mga pribadong balon ng tubig sa sertipikadong laboratoryo. Para sa karagdagang impormasyon tawagan ang EPA Ligtas na Inuming Tubig Hotline (1-800-426-4791 o [www.epa.gov/safewaer](http://www.epa.gov/safewaer)).
- Iwanan ang pinturang may halong bakal at huwag gagalawin kung nasa mabuting kondisyon; huwag kikiskisin o sunugin ang pintura na may halong bakal.
- Huwag tatanggalin ang pinturang may bakal na nag-iisa ka. Sa pagtanggap ng may panganib na mga bakal, umarkila ng sertipikadong tagapaglis na propesyonal.

## Saan Ako Tutungo Upang Alamin ang Iba Pa?

Ang Inisyatiba ng EPA Para sa Nakatatanda, na naglalayong proteksyunan ang mga matatanda laban sa mga panganib ng kapaligiran sa pamamagitan ng pananaliksik, estratehika ng pag-iwas at edukasyong pampubliko. Bisitahin ang [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging).

### Older Adults and Air Quality

[http://airnow.gov/index.cfm?action=static\\_olderadults](http://airnow.gov/index.cfm?action=static_olderadults)

### Air Quality

Environmental Protection Agency

*Air Quality Index*

[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)

*Indoor Air Quality*

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

*Smoke Free Homes*

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

### Environmental Health

*MedlinePlus*

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

### Heart Disease and Stroke

*American Heart Association*

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

### Lung Diseases

*National Heart Lung and Blood Institute*

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

*American Lung Association*

<http://www.lungusa.org>

### Women's Health Issues

*National Research Center for Women and Families*

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

*U.S. Department of Health and Human Services*

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

## Mga Katapusang Nota

1 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)

2 American Lung Association, <http://www.lungusa.org>. <http://www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK900E&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.



Tagalog translation of:

*Women and Environmental Health*

Publication Number EPA 100-F-08-066