

# ข้อมูลด้านสุขภาพ



## สุขภาพของสตรีและสิ่งแวดลอม

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ดูแล

**ส**่ิงแวดลอมมีผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน สิ่งแวดลอมที่ดีมีผลกระทบในด้านดี สิ่งแวดลอมที่เป็นพิษมีผลร้ายทำลายสุขภาพ ผลกระทบที่ไม่ดีบางอย่างมีผลต่อสุขภาพของผู้หญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี

ปัจจัยของสิ่งแวดลอมที่เป็นพิษมีผลกระทบต่อสุขภาพที่ทรากัน โดยทั่วไปก็คือปัญหาเกี่ยวกับโรคปอด เช่นเดียวกับความเจ็บป่วยเรื้อรังอื่นๆ ปัญหาด้านสุขภาพเรื้อรังได้แก่ความดันโลหิตสูง โรคเรื้อรังที่ขัดขวางการทำงานของปอด (COPD) และโรคหืดหอบซึ่งเป็นที่กันมากในหมู่ผู้หญิงอายุมากกว่า 50 ปีเปรียบเทียบกับผู้ชายในกลุ่มอายุเท่ากัน

ข้อมูลสำคัญนี้ให้ข้อมูลทั้งในด้านขั้นตอนที่ท่านสามารถนำมาใช้ในการลดการสัมผัสกับสิ่งแวดลอมที่เป็นพิษและเงื่อนไขที่ต้องระวังเกี่ยวกับอายุของท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง:

- มลภาวะอากาศที่เป็นพิษที่ท่านหายใจเข้าไป
- น้ำยาทำความสะอาดหรือยาฆ่าแมลงที่ท่านใช้ภายในบ้านและ
- การสัมผัสกับสารตะกั่วในวัยเยาว์ของท่าน และส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหลังจากการหมดประจำเดือนของท่าน

### มลภาวะอากาศที่เป็นพิษ

มลภาวะอากาศที่เป็นพิษคือการรวมตัวของอากาศกับสารที่เป็นอันตราย ยกตัวอย่างของมลภาวะอากาศที่เป็นพิษรวมด้วยถึงแต่ไม่จำกัดถึง:

- ละอองขนาดเล็กมากเช่นควันและเขม่าควันจากท่อไอเสียเครื่องยนต์
- แก๊ส รวมถึง แก๊สโอโซน และแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์
- ควันที่มาจากท่อเผาไหม้ของถ่านน้ำมัน หรือแก๊สโซลีน และจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดภายในบ้านและสีทาบ้าน
- ควันจากยาสูบ เตาเผาไม้และเตาแบบเปิด
- ละอองเล็ก ๆ และแก๊สโอโซนถือว่าเป็นมลภาวะอากาศที่เป็นพิษที่ร้ายแรงมากที่สุด

การอยู่ภายในบ้านไม่ใช่สิ่งที่สำคัญในการทำการปกป้องจากมลภาวะอากาศที่เป็นพิษ ละอองขนาดเล็ก ๆ สามารถที่จะเข้ามาภายในบ้านของท่าน หรือสถานที่ทำงานของท่านผ่านทางประตู หน้าต่าง ประตู หรือ เครื่องปรับอากาศ ถ้าไม่มีการระบายอากาศที่เหมาะสม

โรคหัวใจคือนักฆ่า  
อันดับ 1 ของผู้หญิง  
ที่มีอายุมากกว่า 65'

โทรศัพท์ไปยังศูนย์ควบคุมสารพิษแห่งชาติที่ท่านหรือคนใดที่  
แสดงอาการของการได้รับสารพิษ (1-800-222-1222)

ควันทาสูบ หรือกลิ่นจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดค้ำภายในและลดระดับคุณภาพของอากาศเร็วขึ้น



## ผลกระทบต่อสุขภาพของมลภาวะอากาศที่เป็นพิษ

- ถ้าท่านมีโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด มลภาวะทางอากาศอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงฉับพลันหรือเพิ่มระดับการเต้นของหัวใจมากขึ้น<sup>6</sup> มลภาวะทางอากาศอาจทำให้ผนังหลอดเลือดของหัวใจแข็งกระด้างหรือปัญหาเรื้อรังเกี่ยวกับหัวใจเลวร้ายลงซึ่งอาจส่งผลให้เกิดหัวใจวายฉับพลัน<sup>6</sup> และอาจถึงตายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน<sup>7</sup>
- ถ้าท่านมีโรคเกี่ยวกับปอด มลภาวะทางอากาศที่เป็นพิษสามารถเข้าไปสู่ทางเดินหายใจและอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพรวมถึงปอดอักเสบ หายใจลำบากและโรคหืดหอบร้ายแรงขึ้นและโรคเรื้อรังที่ขัดขวางการทำงานของปอด (COPD)
- ถ้าท่านมีโรคเบาหวาน การสัมผัสกับมลภาวะทางอากาศที่เป็นพิษอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อหัวใจวายฉับพลัน การเป็นลมด่วน และปัญหาหัวใจอื่นๆ<sup>8</sup>

## ทำอย่างไรที่จะหลีกเลี่ยงหรือลดการสัมผัสกับมลภาวะอากาศที่เป็นพิษ

ตรวจเช็คดัชนีคุณภาพของอากาศ (AQI) ทุกวัน ดัชนีคุณภาพของอากาศรายงานถึงความปลอดภัยของอากาศและบอกว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพท่านหรือไม่ลดกิจกรรมภายนอกลงให้มากเท่าที่จะทำได้

ในวันที่คุณภาพของอากาศไม่ดี ท่านสามารถหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับดัชนีคุณภาพอากาศเพิ่มเติมได้โดยไปที่เว็บไซต์ [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). ท่านยังสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้ทุกวันผ่านทางหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ และวิทยุที่รายงานเกี่ยวกับสภาพอากาศ

## ยาฆ่าแมลงและน้ำยาทำความสะอาด

ยาฆ่าแมลงและน้ำยาทำความสะอาดในรูปแบบของแป้ง เจล น้ำ หรือสเปรย์ทำจากสารเคมีที่มีอนุภาคร้ายแรงที่ใช้ภายในบ้านหรือสวนเพื่อทำความสะอาดพื้นผิวหรือฆ่าสัตว์ การสัมผัสกับสารเคมีที่อันตรายในยาฆ่าแมลงหรือน้ำยาทำความสะอาดมากเกินไปสามารถก่อให้เกิด:

- การปวดศีรษะ
- วิงเวียนศีรษะ
- กล้ามเนื้อกระตุก
- คลื่นไส้และ
- อ่อนเพลีย

ถ้าท่าน สมาชิกในครอบครัวของท่าน หรือเพื่อนของท่านประสบกับอาการเหล่านี้ ให้โทรศัพท์ไปที่ศูนย์ควบคุมสารพิษในท้องถิ่นของท่าน

จากการสอบถามห้องฉุกเฉินให้คำแนะนำว่า เด็กอายุต่ำกว่าหกขวบมีโอกาสที่จะได้รับสารพิษมากขึ้นในช่วงที่เขยื้อนเขียนปูยาตาขาย ในที่ที่สารพิษอยู่ในที่ที่ง่ายต่อการหยิบฉวยและไม่มีมิดชิดป้องกันเด็กเหมือนในบ้านของเด็กเอง

ในขณะที่ผู้สูงอายุอยู่ในจำนวนน้อยกว่าสามเปอร์เซ็นต์ของการรายงานเหตุการณ์ที่เกิดจากสารพิษ ผู้สูงอายุมีโอกาสมากกว่าสองเท่าของเด็กและผู้ที่มีอายุอ่อนกว่าที่ประสบผลร้ายแรงและ 10 เท่ามีโอกาสตายสาเหตุมาจากการสัมผัสกับสารเคมีเหล่านี้<sup>11</sup> เพิ่มเติมการสัมผัสกับยาฆ่าแมลงเป็นเวลานานมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านสุขภาพเช่นมะเร็งและปัญหาเกี่ยวกับเส้นประสาทเช่น โรคสมองเสื่อม<sup>12,13</sup>

## ทำอย่างไรที่จะหลีกเลี่ยงหรือลดการสัมผัสกับยาฆ่าแมลงหรือน้ำยาทำความสะอาด

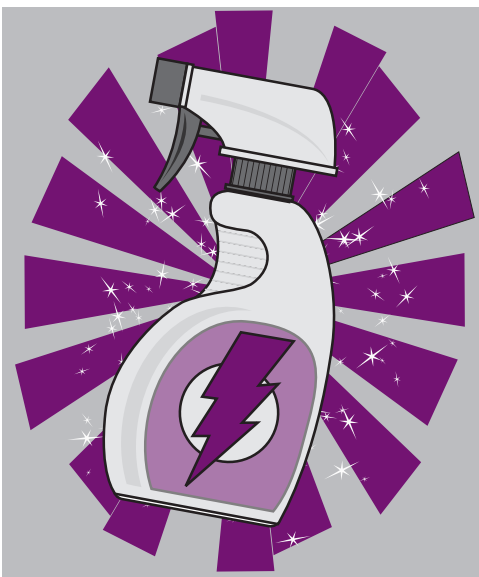
- เก็บผลิตภัณฑ์ในสิ่งบรรจุเดิม อ่านฉลากอย่างละเอียดและทำตามคำแนะนำด้วยความระมัดระวัง
- ทิ้งทำลายยาฆ่าแมลงหรือน้ำยาทำความสะอาดตามที่บอกไว้ในคำแนะนำ

- เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ภายในบ้าน ปิดประตู หน้าต่าง และเปิดพัดลมเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ
- ใช้ผลิตภัณฑ์เฉพาะที่มีปัญหา จำกัดปริมาณในการใช้ตามที่กำหนดในฉลาก
- ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับภายนอกในบ้าน ต้องให้แน่ใจว่าเปิดประตู หน้าต่างก่อนที่ไอใช้ผลิตภัณฑ์ภายนอก
- หลังใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ล้างมือ หรือส่วนใด ๆ ของร่างกาย หรือเสื้อผ้าที่อาจสัมผัสกับสารเหล่านี้เสมอ

## สารตะกั่ว

ท่านรู้หรือไม่ว่าสารตะกั่วที่ท่านสัมผัสมาก่อนหน้านี้อยู่ในร่างกายของท่าน สารตะกั่วจะเก็บตัวอยู่ในกระดูกของท่าน ซึ่งอาจไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านลบใดกับท่านจนกระทั่งในภายหลัง ในช่วงวัยหมดประจำเดือน สิ่งที่เก็บตัวในกระดูกจะแตกตัวลงและปล่อยสารตะกั่วเข้าสู่เส้นเลือดของท่าน ในกลุ่มของผู้หญิงสูงอายุ สารตะกั่วในเลือดอาจสูงถึง 25 ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ซึ่งสูงกว่าวัยก่อนหมดประจำเดือน<sup>14</sup>

สิ่งที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้ร่วมกับการสัมผัสกับมลภาวะจากสารตะกั่วในน้ำหรือในบ้าน สามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ ระดับสูงของสารตะกั่วในเลือดสามารถเพิ่มอัตราการเสี่ยงต่อความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ ผนังของหลอดเลือดแดงแข็งกระด้าง และลดการทำงานของไต<sup>14</sup> สิ่งเพิ่มเติมอีกสารพิษนี้สามารถลดระดับการทำงานของกระบวนการรับรู้การเข้าใจเหตุผลซึ่งมีอากาศคล้ายกับโรคสมองเสื่อม<sup>15</sup>



## ท่านรู้หรือไม่ว่า?

- ใช้โฮโมนการรักษาสำหรับวัยหมดประจำเดือนอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหืดหอบ<sup>9</sup>
- ในปี 2546 ผู้หญิงจำนวนมากกว่า 63,000 คนตายเนื่องจากโรคเรื้อรังที่ขัดขวางการทำงานของปอด (COPD) เทียบกับผู้ชายจำนวน 59,000 คน<sup>2</sup>
- โรคเบาหวานคือปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของสุขภาพของผู้หญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวอัฟริกัน อเมริกัน และชาวพื้นเมืองอินเดียอเมริกัน และชาวพื้นเมืองอลาสกา<sup>10</sup>

## ท่านสามารถทำอะไรบ้าง?

- พบแพทย์ทันทีถ้าท่านประสบกับอาการเช่นปวดศีรษะ วิงเวียน กล้ามเนื้อกระตุก คลื่นไส้ หรืออ่อนเพลีย
- โทรศัทพ์ไปที่สถานีประปาประจำท้องถิ่นของท่านเพื่อขอรายงานเกี่ยวกับคุณภาพของน้ำประจำปี ให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพบ่อน้ำเอกชนที่รับรองโดยห้องทดลองตรวจสอบประจำปี สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โทรศัทพ์ไปที่หน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อมสายด่วนเกี่ยวกับความปลอดภัยของน้ำดื่มที่ (1-800-426-4791 หรือ [www.epa.gov/safewater](http://www.epa.gov/safewater))
- ปล่อยสีตะกั่วรองพื้น ไม้เหมือนเดิมถ้ามันอยู่ในสภาพที่ดี ห้ามขัดหรือเผาสีที่อาจมีส่วนผสมของสารตะกั่ว
- ห้ามเอาสีตะกั่วออกด้วยตัวเอง ในการเอาสารตะกั่วที่เป็นอันตรายออกให้จ้างผู้เชี่ยวชาญอย่างน้อยที่ได้รับการรับรอง

## ฉันสามารถไปข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ใด?

หน่วยงานคุ้มครองปัญหาสุขภาพสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ได้ทำงานในด้านป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษผ่านการจัดการด้านความเสี่ยงและวิธีการป้องกันการศึกษและการค้นคว้าวิจัย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน่วยงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อม (EPA) ของผู้สูงอายุไปดูที่ [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

## Older Adults and Air Quality

<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/>

## หมายเหตุท้าย

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/site/apps/s/content.asp?c=dlUK900E&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.



Thai translation of: *Women and Environmental Health*

Publication Number EPA 100-F-09-026