Ազգային

Մարտ, 2008

Կանայք և շրջակա միջավայրով պայմանավորված առողջություն

Տեղեկատվություն տարեց մեծահասակների և նրանց խնամողների համար

Սրտի հիվանդությունը 65 տարեկանից բարձր տարիքի կանանց թիվ 1 մարդասպանն է: [1]

Շրջակա 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, ինչպիսինն է թոքային հիվանդությունը, ինչպես նաև քրոնիկ այլ հիվանդությունները: Քրոնիկ առողջական պայմանները, ինչպիսինն է արյան բարձր ճնշումը, քրոնիկ օբստրուկտիվ թոքային հիվանդությունը (ՔՕԹՀ) և ասթման, ավելի շատ տարածված են 50-ից բարձր կանանց մոտ, քան նույն խմբում գտնվող տղամարդկանց մոտ:[2]

Սույն ազդագրում ներկայացված է տեղեկատվություն այն քայլերի մասին, որոնք դուք կարող եք ձեռնարկել շրջակա միջավայրի աղտոտիչներին 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: [3]

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

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 ավելացնում:[4] Օդի աղտոտվածությունը կարող է վատթարացնել սրտասնույց աթերոսկլերոզը կամ քրոնիկ սրտի վիճակները, որոնք կարող են հանգեցնել սրտի նոպայի[5,6] և հավանաբար մահվան, մասնավորապես ետ-դաշտանադադարային կանանց մոտ:[7]
- 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 ՔՕԹՀ-ի սրումը:
- Եթե դուք ունեք շաքարախտ, ապա օդի աղտոտվածության ենթարկվածությունը կարող է բաձրացնել սրտի նոպայի, կաթվածի և այլ պրոբլեմների ռիսկը:[8]

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: 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 հեղուկացիրների 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 հավանակությունը 10 անգամ ավելի բարձր է, քան երեխաների կամ երիտասարդ մեծահասակների մոտ:[11] Դրանից բացի, պեստիցիդներին երկարաժամկետ ենթարկվածությունը կապվել է այնպիսի առողջական պրոբլեմների հետ, ինչպիսիք են քաղցկեղը և նյարդաբանական պրոբլեմները, ինչպիսին թուլամտությունն է:[12,13]

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

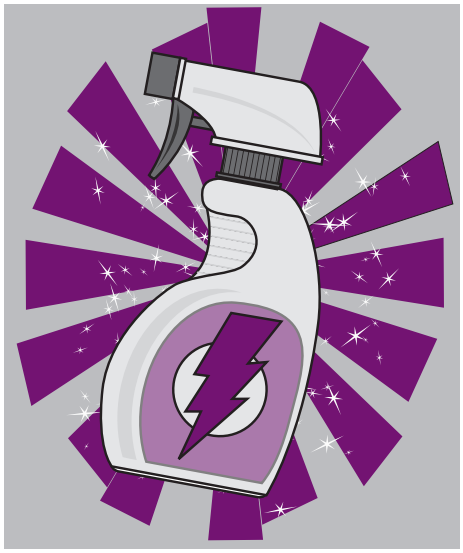
- Պահե՛ք միջոցը այն պահեստամաններում, որոնցում դրանք ստացվել են: Ուշադիր կարդացե՛ք պիտակները և պահպանե՛ք բոլոր առաջարկվող նախազգուշումները:

- Պեստիցիդները և մաքրող ագենտները հեռացրե՛ք 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: [14]

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 գերլարվածության, աթերոսկրելոզի 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:[9]
- 2003թ.-ին ավելի քան 63.000 կին մահացել է ՔՕԹՀ-ից՝ համեմատած 59.000 տղամարդկանց հետ:[2]
- Շաքարախտը կանանց առողջության հիմնական պրոբլեմն է, մասնավորապես աֆրիկյան ամերիկացիների և ամերիկյան հնդկացիների/Ալյասկայի տեղածինների համար:[10]

ունակության նվազեցմանը այնպիսի ախտանշաններով որոնք նման են թուլամտության:[15]

Ես ի՞նչ կարող եմ անել

- Անմիջապես դիմե՛ք բժշկի, եթե դուք ունենում եք սիմպտոմներ, ինպիսիք են գլխացավերը, գլխապտույտը, ջղաձգությունը, սրտխառնոցը կամ թուլությունը:
- Զանգահարե՛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):
- Չեռք 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: Այցելե՛ք **www.epa.gov/aging**

Տարեց մեծահասակներ և օդի որակ

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

Օդի որակ

Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալություն

Օդի որակի ինդեքս
www.airnow.gov

Ներսի օդի որակ
www.epa.gov/iaq/

Ծխելուց զերծ տներ
www.epa.gov/smokefree/

Շրջակա միջավայրով պայմանավորված առողջություն

«ՄեդլայնՊլյուս»
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 ասոցիայի
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

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

2 American Lung Association, http://www.lungusa.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.

AGING Initiative
Protecting the Health of Older Americans

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