

2009年4月

婦女和環境健康

美國年長者及其護理人員須知



環境健康

環

境會以多種方式影響人的健康。健康的環境可以對人的健康產生

積極的影響；反之，一個被污染的環境則會損害人的健康。環境中的一些有害效應對婦女，尤其是50歲以上的女性的影響尤為明顯。

眾所周知，環境中的污染物是肺病與其他一些慢性疾病的致病因素之一。相較於50歲以上的男性而言，患高血壓、慢性阻塞性肺病（COPD，包括慢性氣管炎和肺氣腫）和氣喘等慢性疾病的同齡女性更為普遍。²

這份事實說明書為您提供兩方面的資訊：如何採取措施以減少對環境中污染物的接觸，以及如何提高對自身老化時一些情況的認知，特別是以下幾個方面：

- 您從空氣中吸進的污染物，
- 您在房子裏或周圍使用的清潔劑和殺蟲劑，

- 由於您在孩童時代受到鉛的污染而在更年期引發的一些健康問題。³

空氣污染

空氣污染是指空氣受到有害物質的污染。空氣污染物的例子包括但不限於以下幾點：

- 微粒，例如汽車廢氣和煤灰；
- 氣狀污染物，包括臭氧和一氧化碳；
- 煤、油或煤油燃燒時放出的濃煙，以及家用清潔用品及油漆釋放出的氣體；
- 抽煙，露天焚燒和木材燃燒爐產生的煙霧。

空氣中的微粒和臭氧被認為是最有害的污染物質。

留在室內並不一定能夠防範空氣污染。微粒可以透過門窗和空調系統進入家裡和辦公室。假如沒有良好的通風設備，抽煙產生的煙霧和從清潔用品產生的氣體會在室內積累，並迅速破壞空氣的品質。

心臟病是65歲以上婦女的頭號殺手。¹

假如您或他人出現中毒的症狀，請打電話給全國毒藥控制中心 (1-800-222-1222)。



空氣污染的健康危害

- 假如您有心血管疾病，空氣污染會引起心跳頻率的突然改變或增加⁴。空氣污染會使動脈硬化或慢性心臟病惡化，並導致心臟病突發^{5,6}或致死亡。這種情況在絕經期後的婦女中尤為常見。⁷
- 假如您有肺病，空氣中的污染物會進入您的呼吸道，引起一些症狀，包括肺部炎症、呼吸困難、氣喘和慢性阻塞性肺病（COPD，包括慢性氣管炎和肺氣腫）惡化。
- 假如您有糖尿病，空氣污染會增加您患心臟病突發、中風和其他心臟問題的風險。⁸

如何避免或減少空氣污染對您的危害

每天查詢空氣品質指數（AQI）。空氣品質指數會向您報告空氣的潔淨程度和它是否會影響您的健康。在空氣品質惡劣的日子裏，您應盡可能減少戶外活動。您可以到www.epa.gov/airnow 瞭解更多有關空氣品質指數的資訊。您還可以透過報紙、電視和收音機的天氣預報瞭解更多有關空氣品質指數的情況。

殺蟲劑和清潔劑

殺蟲劑和清潔劑有多種，有粉末狀、膠狀、液狀和噴霧狀。人們常用它們有效地殺死家裏或花園裏的害蟲和清洗各種表面。與殺蟲劑和清潔劑等有害化學物質的過度接觸會導致：

- 頭痛
- 頭暈
- 抽筋
- 噁心
- 虛弱

假如您、您的家人或朋友出現上述症狀，請立即打電話給當地的毒藥控制中心。

急診室的調查中發現六歲以下的孩童在看望祖父母時最有可能中毒。因為他們在祖父母家中比在自己家中更易接觸到有毒物品，而且在祖父母家中沒有防止兒童接觸此類物品的措施。

雖然據報導，老年人中毒事件在所有案例中所占比例少於百分之三，但是，老年人接觸這些化學物品產生嚴重後果的可能性是兒童和年輕人的兩倍，而死亡的可能性則是兒童及年輕人的十倍。¹¹ 此外，長期接觸殺蟲劑與許多健康問題，如癌症和癡呆等神經問題相關聯。^{12,13}

如何避免或儘量減少與殺蟲劑和清潔劑的接觸

- 將這些物品保存在原來的容器中。請仔細閱讀標籤和說明，遵從所有推薦的預防措施。
- 根據標籤上的指示處理殺蟲劑和清潔劑。
- 當您在家裏使用這些產品時，應將門窗打開，並打開風扇讓室內空氣充分流通。
- 在使用的時候，只將它們噴塗於有需要的地方，並根據使用說明控制使用的劑量。
- 絕對不要在室內使用戶外的產品。在戶外使用這些產品時切記將家中的門窗緊閉。
- 在使用這些產品後，應清洗您的雙手、身體、衣服或任何有可能接觸到它們的地方。

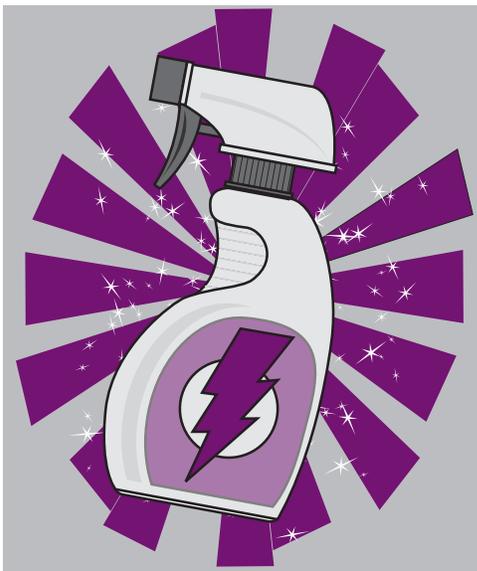
鉛

您知道早年接觸並吸收的鉛仍然留在您的體內嗎？留在骨骼內的鉛有可能到了您的晚年才會對您的健康產生有害影響。在更年期間，骨骼會將鉛放釋到您的血液裏。年長婦女的血液含鉛量會比更年期前增加百分之二十五到三十。¹⁴

這些在血液的增加量，加上在環境中（例如透過飲用水或在家裏）吸收的鉛，會對人體健康產生負面的影響。血液含鉛量的升高會增加您患高血壓、動脈硬化和腎功能衰退的風險。¹⁴ 此外，鉛中毒會導致認知功能的降低，產生類似於癡呆的症狀。¹⁵

您可以做什麼？

- 假如您有頭疼、頭暈、抽筋、噁心或虛弱等症狀，請立即去看醫生。
- 打電話給當地的自來水供應商索取年度飲用水品質報告。讓有執照的實驗室每年檢查您的私用水井。如果您希望瞭解更多的資訊，請打電話給 EPA 的安全飲用水熱線（1-800-426-4791 或瀏覽 www.epa.gov/safewater）。
- 如果含鉛油漆塗層情況良好的話，請不要動它；不要磨掉或燒掉有含鉛油漆的物品。



您知道嗎？

- 用荷爾蒙治療停經會增加您患氣喘的風險。⁹
- 在2003年，63,000名婦女死於慢性阻塞性肺病（COPD，包括氣管炎和肺氣腫）。同期，只有59,000名男性死於此類疾病。²
- 糖尿病是危害婦女的另一主要疾病，特別是一些族群如非洲裔、美國印第安人和阿拉斯加原住民。¹⁰

- 不要自己去去除含鉛油漆塗層。如需去除含鉛有害物質，請雇用一名有執照的專業治理人士。

我可以從哪裡得到更多資訊？

老年人和環境健康問題

環保局年長者保健措施經由風險管理、預防策略、公眾教育和研究等方法來保護年長者，使其不受環境的傷害。如果您想知道這些措施的詳情，請瀏覽：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

Indoor Air Quality
www.epa.gov/iaq/

Smoke Free Homes
www.epa.gov/smokefree/

Environmental Health

MedlinePlus
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/>

附註

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.



Traditional Chinese translation of: *Women and Environmental Health*

Publication Number EPA 100-F-08-067