अगस्त 2010

फ़ैक्ट शीट

महिलाएं और पर्यावरणीय स्वास्थ्य

बुज़ुर्गों और उनकी देख-भाल करने वालों के लिए सूचना

पर्यावरण कई तरह से हमारे स्वास्थ्य पर असर डालता है। एक स्वस्थ वातावरण का असर अच्छा होता है जबकि ख़राब वातावरण सेहत को नुकसान पहुंचता है। दूषित वातावरण का कुछ बुरा असर खासकर उन महिलाओं की सेहत पर पड़ता है जो महिलाएं 50 साल से अधिक उम्र की हैं।

प्रदूषण आम बीमारियों जैसे कि फेफड़ों के रोग और लम्बे अरसे तक चलने वाले रोगों का कारण बन जाता है जैसे हाई ब्लड प्रेशर, सांस लेने में मुशकिल पैदा करने वाला दीर्घ रोग (सीओपीडी) और अस्थमा यानी दमा, आम तौर से 50 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में इसी उम्र के पुरुषों के बनिस्पत ज़्यादा पाए जाते हैं।[2]

यह जानकारी आपको यह बतलाती है आप वातावरण की ख़राबियों से अपने आपको बचाने के लिये क्या क़दम उठायें और इन बीमारियों से आपको क्याक्या बीमारियाँ/समस्यायें हो सकती हैं खास तौर पर नीचे लिखे कारणों से ः

- जिस हवा में आप सांस लेते हैं उसमें पाए जाने वाले प्रदूषक
- सफाई के उपकरण और पेस्टीसाइड (कीटनाशक) जो आप घर में इस्तेमाल करते हैं, और
- बचपन में लेड (सीसा) के साथ संपर्क और उसके कारण मेनोपाज़ (रजनोवृत्ति) के बाद सेहत की समस्याएं।[3]

हवा की ख़राबी

हवा की ख़राबी नीचे लिखे कारणों से हो सकती है, लेकिन इसके अलावा अन्य कारण भी हो सकते हैं ः

- गाड़ियों के धुएं और कालिख के छोटे छोटे परमाणु ह्यटुकड़े या दानेह्;
- गैसें, जिन में ओज़ोन और कार्बन मोनोऑक्साइड शामिल हैं;
- जलते कोयले, तेल या मिट्टी के तेल और घरेलू सफाई के उत्पादों तथा पेंट से निकलने वाला धुआं; और
- तम्बाकू, खुली आग और लकड़ी जलाने वाले चूल्हों का धुआं।

बहुत छोटेछोटे टुकड़े या दाने और ओजोन हवा को सबसे ज़्यादा खराब करने के कारण माने जाते हैं।

घर के अंदर इन हवा की ख़राबियों से बचाव हो, यह जरुरी नहीं है। बहुत छोटे छोटे टुकड़े या दाने खुली खिड़कियों, दरवाजे या एयर कंडीशनरों से होकर आपके घर या काम करने की जगह में घुस सकते हैं। यदि पर्याप्त रूप से वेंटिलेशन, बाहर हवा जाने के झरोखे मौजूद नहीं हैं, तो तम्बाकू/सिगरेट/बीड़ी के धुंए या

65 साल से ज़्यादा उम्र की महिलाओं की मृत्यु का प्रमुख कारण दिल की बिमारी है।[1]

अगर ऐसा होता है तो आप नैशनल प्वाइजन ह्यज़हरह्र **कंट्रो**ल सेन्टर से फोन पर सम्पर्क करें
अगर आप पर या किसी और आस पास के व्यक्ति पर **ज़हर फै**लने का असर दिखाई दें
(1-800-222-1222)

कोयला/लकड़ी/गैस के धुंए या सफाई के सामानों से निकलने वाली महक और धुंआ घर के अंदर जमा हो सकती है और जल्दी ही हवा की सफाई को कम कर सकती है और इसी से आपके या आपके आस पास लोगों के स्वास्थ्य पर असर हो सकता है।

हवा की ख़राबी का सेहत पर पड़ने वाला असर

- अगर आप दिल के मरीज हैं, तो हवा की ख़राबी आपकी दिल की धड़कन की गति अचानक घटबढ़ कर सकती है या आपकी दिल की धड़कन की गति को तेज कर सकती है।[4] हवा की ख़राबी कॉरोनरी एथीरोस्कलेरोसिस या दिल की स्थितियों को और ज़्यादा खराब कर सकता है जिससे हार्ट अटैक पड़ सकता है[5,6] और हो सकता है कि मृत्यु भी हो जाए, खासतौर पर मेनोपाज़ के बाद वाली महिलाओं में।[7]
- अगर आपको फेफड़ों की बीमारी है, तो हवा की ख़राबियाँ आपके सांस की नली में घुस सकती हैं और फेफड़ों में सूजन, सांस लेने में कठिनाई पैदा कर सकती हैं और अस्थमा और सीओपीडी जैसी बीमारियों को ज्यादा बढा सकती हैं।
- अगर आपको डायबिटीज़ है तो हवा की ख़राबियों के संपर्क में आने से हार्ट अटैक, स्ट्रोक और दिल की दूसरी समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है।[8]

हवा की ख़राबियों के सम्पर्क से कैसे बचें या कम करें

एयर क्वालिटी इंडेक्स (AQI) को रोज चेक करें। अधे से पता चलता है की हवा कितनी साफ है और क्या यह आपकी सेहत पर बुरा असर डालेगी। जिन दिनों हवा में खराबी हो और अच्छी न हो तब आप अपनी बाहरी कामों को जितना हो सके कम कर दें। आप www.epa/airnow पर जाकर AQI के बारे में और ज़्यादा जान सकते हैं। आप अखबारों, टेलीविजन और रेडियो की मौसम की खबरों से भी रोजाना की हवा की शुद्धता के बारे में और ज़्यादा जानकारी हासिल सकते हैं।

पेस्टीसाइड (कीटनाशक) और सफाई के सामान

कीड़े मारने वाले और सफाई के सामान जैसे पाउडर, जेल, तेल या स्प्रे करने वाली चीजें जो घर और बगीचे में इस्तेमाल होती हैं रसायनों से बनता है जो काफी शिक्तशाली होता है। इन सामानों का ज्यादा इस्तेमाल होने से नीचे लिखे हुये तकलीफें हो सकती हैंः

- सिर दर्द
- चक्कर आना
- मांसपेशियों में ऐंठन
- उल्टी, और
- कमजोरी

अगर आपको, आपके परिवार के किसी सदस्य या दोस्त को इनमें से कोई भी तकलीफ होती है, तो अपने पास के प्वाइज़न ह्यज़हरह कंट्रोल सेन्टर में फोन करें।

इमरजेंसी रूम ह्यहॉस्पिटलह के सर्वे से पता चलता है कि छह साल से कम उम्र के बच्चे जब दादादादी या नानानानी के घर जाते हैं तब वहां रखे जहरीले सामान तक आसानी से पहुँच जाते हैं क्योंकि वह नीचे ही रखे रहते हैं और बिना चाइल्डप्रूफ डिब्बों में हो सकते हैं। इसलिए वहाँ इनको जहर खाने या इसका असर होने की अधिक संभावना होती है।

जबकि बुजुर्गों में जहरीली वस्तुओं की घटनाओं का असर तीन प्रतिशत से भी कम होते हैं, तो भी बच्चों और युवाओं की तुलना में बुजुर्गों में असर की संभावना दो गुना ज़्यादा है और इन वस्तुओं के सम्पर्क में आने से उनकी मौत की संभावना दस गुना ज़्यादा है।[11] इसके साथ ही, लंबे समय तक कीड़े मारने वाली दवाओं के संपर्क में रहने से स्वास्थ्य समस्यायें जैसे कैंसर और दिमागी समस्यायें जैसे मंदबुद्धि (डिमेंशिया) का असर होता है।[12,13]

कीड़े मारने वाली वस्तुओं या सफाई की उत्पादों के सम्पर्क से कैसे बचें या कम करें

- उत्पादों को उसी डिब्बे में रखें जिसमें वे आए थे। लेबल को ठीक से पढ़ें और बताई गई सावधानियों का पालन करें।
- लेबल के लिखे गये नियमों के अनुसार कीड़े मारने वाली वस्तुओं और सफाई के सामानों को सही तरीके से फेंकें।
- जब इन सामानों को अपने घर के अंदर प्रयोग करें, तो दरवाजे और खिड़कियां खुली रखें और पंखा खोल दें जिससे वहां खूब वेंटिलेशन हो जाए।
- इन सामानों का इस्तेमाल केवल उन जगहों पर करें जहां समस्या हो। लेबल के सुझाव के अनुसार प्रयोग की मात्रा को सीमित रखें।

- बाहर इस्तेमाल किए जाने वाले सामानों को घर के अंदर कभी भी इस्तेमाल न करें। इन उत्पादों को बाहर इस्तेमाल करने से पहले अपने घर के दरवाजों और खिड़कियों को जरूर बंद कर लें।
- इन सामानों का इस्तेमाल करने के बाद अपने हाथों, अपने शरीर के किसी अन्य हिस्से या कपड़े, जो भी उनके संपर्क में आए हों, उन्हें धो लें।

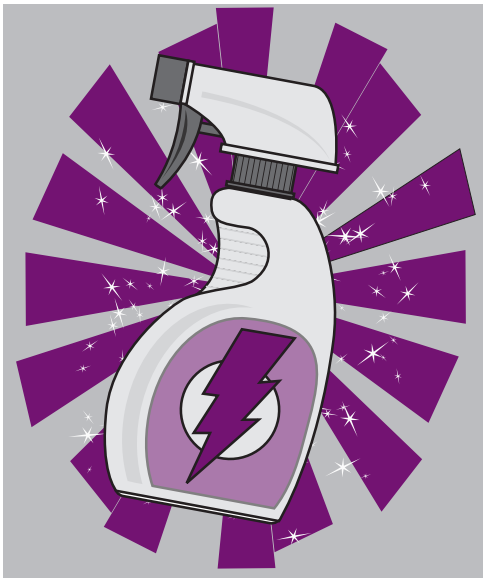
लेड (सीसा)

क्या आप जानते हैं कि जिस लेड (सीसा) के संपर्क में आप अपने जीवन में पहले कभी आए थे वो अब भी आपके शरीर में है? लेड आपकी हड्डियों में इकट्ठा हो जाता है जहां यह आपके स्वास्थ्य पर बुहत बाद तक शायद कोई बुरा असर न डाले। मेनोपाज़ के बाद, हड्डियों में एकत्रित लेड टूट कर अलग हो जाता है और आपके खून के साथ मिल जाता है। ज़्यादा उम्र की महिलाओं में, मेनोपाज़ के पहले की तुलना में खून में लेड का स्तर 25 से 30 प्रतिशत ज़्यादा हो सकता है।[14]

यह बढ़ी हुई मात्रा पानी में या घर के वातावरण पर लेड का संपर्क स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है। खून में लेड का बढ़ा हुआ स्तर आपके उच्चरक्तचाप (हाइपरटेंशन), एथीरोस्कलेरोसिस (धमनीकलाकाठिन्य) और गुर्दे को कमजोर करने के जोखिम को बढ़ा सकता है।[14] साथ ही, ज़हर से रोज काम करने की ताक़त कम हो सकती है और मंदबुद्धि (डिमेंशिया) के जैसे लक्षण हो सकते हैं।[15]

आप क्या कर सकते हैं?

- तुरंत डॉक्टर से मिलें अगर आपको सिर दर्द हो, चक्कर आये, मांसपेशियों में दर्द हो, मतली या कमजोरी लगे जैसे लक्षण महसुस हों।



क्या आपको पता है?

- मेनोपाज़ के लिए हार्मोन थेरेपी का प्रयोग आपके अस्थमा के जोखिम को बढ़ा सकता है।[9]
- 2003 में, सीओपीडी से, 59,000 पुरुषों की तुलना में 63,000 से ज़्यादा महिलाओं की मौत हुई थी।[2]
- डायबिटीज, महिलाओं की एक प्रमुख समस्या है, खासतौर पर अफ्रीकी अमेरिकनों और अमेरिकी भारतीयो/अलास्का निवासियों में।[10]

- अपने स्थानीय पब्लिक वाटर सप्लायर को सालाना पीने के पानी की गुणवत्ता रिपोर्ट के लिए बुलायें। किसी प्रमाणित प्रयोगशाला से अपने निजी पानी के कुओं की सालाना जांच करवाएं। अधिक जानकारी के लिए श्प्अ की सेफ ड्रिंकिंग वाटर हॉटलाइन पर कॉल करें (1-800-426-4791 या www.epa.gov/safewater)।
- लेड वाले पेंट हो तो उसे ऐसे ही छोड़ दें अगर यह अच्छी हालत में हो; जिस पेंट में लेड हो उसे सैंड पेपर से न साफ करें या न जलायें।
- लेड पेंट को खुद न छुड़ाएं।लेड पेंट हटाने के लिए किसी प्रमाणित पेशेवर व्यक्ति को जिसे यह काम आता हो उसे बुलाएं।

और अधिक जानने के लिए मैं कहां जा सकता हूं?

बढ़ती उम्र और वातावरण स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे

ई.पी.ए. का एजिंग इनिसिएटिव बुजुर्गों के स्वास्थ्य का वातावरण के सुरक्षा के लिए काम कर रहा है। यह सब जोखिम से बचाने के उपायों और रोकथाम की उपायों शिक्षा तथा शोध के ज़रिए होता है। ई.पी.ए. के एजिंग इनिसिएटिव के बारे में और जानकारी प्राप्त करने के लिए www.epa.gov/aging पर जाएं।

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/

पाद टिप्पणी

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

UNITED STATES ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY

Hindi translation of: *Women and Environmental Health*
Publication Number: EPA 100-F-10-007