Χημικές απειλές: Πόσο «αθώο» είναι το σπίτι μας; (Κώστας Δελληγιάννης)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 16 Ιουνίου, 2010

Δεκάδες χημικές ουσίες, οι περισσότερες εκ των οποίων δεν έχουν ελεγχθεί για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις τους στην υγεία μας, κρύβονται στα προϊόντα που χρησιμοποιούμε καθημερινά. Μέσα στο σπίτι μας συντελείται ένα χημικό πείραμα, μ' εμάς πειραματόζωα. Το ΟΙΚΟ μίλησε με επιστήμονες και ανακάλυψε ποιες είναι οι έντεκα βασικές πηγές χημικών απειλών καθώς και πώς τις αποφεύγουμε.



ΣΚΙΤΣΟ: ΝΙΚΟΣ ΚΟΥΡΤΗΣ

Αν δεν είστε χημικοί, μάλλον δεν θα έχετε ακούσει ξανά για τους πολυβρωμιωμένους διφαινυλαιθέρες (PDBE). Και όμως, μέχρι πρόσφατα, όλοι λίγο έως πολύ ήμασταν... συγκάτοικοι με κάποια από τα πιο επικίνδυνα μείγματα αυτής της μεγάλης οικογένειας ενώσεων - μείγματα τα οποία χρησιμοποιούνταν κατά κόρον σαν επιβραδυντικά φλόγας σε μια μεγάλη ποικιλία αντικειμένων, για να καθυστερήσουν την καύση τους και να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρών ατυχημάτων από πυρκαγιές. Με τη διαφορά ότι αυτές οι ενώσεις, όπως αποδείχτηκε, είχαν επίσης την τάση να συσσωρεύονται στον ανθρώπινο οργανισμό, όταν εκλύονταν από τα υφάσματα, τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τις τηλεοράσεις ή τα στρώματα στα οποία είχαν χρησιμοποιηθεί. Κι επειδή αρκετές μελέτες έδειξαν πως οι συγκεκριμένοι πολυβρωμιωμένοι διφαινυλαιθέρες ενοχοποιούνται για νευρολογικά προβλήματα, ορμονικές διαταραχές, ακόμη και καρκινογενέσεις, πριν από λίγα χρόνια η Ε.Ε. απαγόρευσε τη χρήση τους.

Η περίπτωση των PDBE δεν είναι η μοναδική όπου μια κατηγορία χημικών ουσιών αποσύρθηκε από την αγορά, αφού όμως πρώτα είχε χρησιμοποιηθεί για χρόνια και σε

μεγάλο αριθμό προϊόντων. Αλλωστε, πολλές από αυτές τις ενώσεις πρωτοκυκλοφόρησαν πριν από τις αρχές της δεκαετίας του '80, όταν οι βιομηχανίες δεν υποχρεούνταν να δίνουν στοιχεία στην πολιτεία και στους καταναλωτές για τα χημικά που παρασκεύαζαν. Ετσι, κυριολεκτικά χιλιάδες ουσίες έκαναν την εμφάνισή τους ακόμη και σε προϊόντα καθημερινής χρήσης. «Ουσίες για τις οποίες όχι μόνο δεν ήμασταν βέβαιοι για το πώς επιδρούν στον άνθρωπο σε βάθος χρόνου, αλλά, ακόμη χειρότερα, για τη συνδυαστική δράση τους στον ανθρώπινο οργανισμό», λέει ο κ. Νίκος Κατσαρός, επιστημονικός συνεργάτης του ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος». Βέβαια, έκτοτε έχουν γίνει πολλά βήματα, αφού τόσο στην Ευρώπη όσο και στις ΗΠΑ έχουν μέχρι σήμερα θεσπιστεί αρκετοί νόμοι που υποχρεώνουν τις βιομηχανίες να αναγράφουν τα συστατικά των προϊόντων τους ή κανονισμοί που καθορίζουν ανώτατες επιτρεπόμενες ποσότητες για πολλά χημικά. «Ωστόσο, για να αποσυρθεί μια ένωση από την αγορά, θα έπρεπε να αποδειχθεί κατηγορηματικά η επικινδυνότητά της, γεγονός που όλα αυτά τα χρόνια έδινε τη δυνατότητα στους παρασκευαστές να επικαλούνται αντικρουόμενες μελέτες και να καθυστερούν οποιαδήποτε απόφαση», σημειώνει ο κ. Νίκος Κατσαρός, για να εξηγήσει πως στην πράξη η νομοθεσία δεν διαπνεόταν από την «αρχή της πρόληψης».

Συνεπώς, κανείς δεν μπορεί να προεξοφλήσει πως η ιστορία με τους πολυβρωμιωμένους διφαινυλαιθέρες δεν θα επαναληφθεί στο μέλλον. Γι' αυτό και είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις «ύποπτες» κατηγορίες προϊόντων, ποιες είναι οι παρενέργειες για τις οποίες αυτά κατηγορούνται αλλά και τις προϋποθέσεις που μπορούν να καταστήσουν αυτά τα προϊόντα λιγότερο ή περισσότερο επικίνδυνα. Παράλληλα, δεν μπορεί παρά να θεωρηθεί θετική εξέλιξη το γεγονός ότι μέχρι το 2018 θα τεθεί σε πλήρη εφαρμογή η πλατφόρμα Reach της Ευρωπαϊκής Ενωσης, στόχος της οποίας είναι να καταγράψει και να αξιολογήσει όλες τις χημικές ενώσεις που κυκλοφορούν στη Γηραιά Ηπειρο. Οσο για το αν η συγκεκριμένη πλατφόρμα θα αποτελέσει ένα απολύτως αποτελεσματικό δίκτυο ασφαλείας για τους Ευρωπαίους καταναλωτές -όπως τονίζουν οι υποστηρικτές της- ή ένα πλαίσιο κανονισμών το οποίο τελικά αφήνει αρκετά «παραθυράκια» στις χημικές βιομηχανίες -όπως θεωρούν πολλές οικολογικές οργανώσεις-, μόνο το μέλλον μπορεί να δείξει.

1. Κουρτίνα μπάνιου από βινύλιο (PVC)

Αν το προϊόν είναι κακής ποιότητας, τότε με την υπερθέρμανσή του είναι πιθανόν να απελευθερώσει αέρια τα οποία ενοχοποιούνται για καρκίνο του ήπατος. Επίσης, τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται ώστε να γίνει εύκαμπτο το PVC της κουρτίνας -τα οποία ανήκουν σε μια μεγάλη «οικογένεια» χημικών ενώσεων, που ονομάζονται

φθαλικοί εστέρες- μπορούν με τη θερμότητα να «μεταναστεύσουν» από το βινύλιο και, καθώς περνούν στον ανθρώπινο οργανισμό, να προκαλέσουν ορμονικές διαταραχές και βλάβες στο αναπαραγωγικό σύστημα.
Επίσης: Σε μορφή «μαλακού» πλαστικού, το PVC κάνει την εμφάνισή του και σε αρκετά αντικείμενα καθημερινής χρήσης, όπως παιδικά παιχνίδια, αδιάβροχα και μουσαμάδες.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Αντί για κουρτίνες μπάνιου από PVC, μπορούμε να επιλέξουμε υφασμάτινες κουρτίνες ή προστατευτικά από άθραυστο γυαλί.
- Η Ε.Ε. έχει απαγορεύσει την κυκλοφορία προϊόντων παιδικής φροντίδας και παιχνιδιών από PVC που περιέχουν ορισμένους φθαλικούς εστέρες και τα οποία προορίζονται για παιδιά κάτω των τριών ετών. Γι' αυτό πρέπει να βεβαιωνόμαστε ότι τα προϊόντα που επιλέγουμε έχουν την ένδειξη «CE», καθώς σε άλλες χώρες δεν ισχύει η ίδια απαγόρευση.
- Τα παιδιά στο σπίτι καλό είναι να μην έρχονται σε επαφή με αντικείμενα PVC τα οποία βάζουν στο στόμα, όπως και να αποφεύγονται προϊόντα βινυλίου και για παιδιά άνω των τριών ετών.

2. Προϊόντα ξύλου, βερνίκια - βαφές επίπλων

Προϊόντα ξύλου
Ινοσανίδες (όπως MDF), οι μελαμίνες, το κόντρα πλακέ και οι μοριοσανίδες (νοβοπάν) συγκολλώνται με ουσίες που περιέχουν φορμαλδεΰδη, που εκλύεται στο περιβάλλον και ενοχοποιείται για αλλεργίες, κινητικά προβλήματα, δερματίτιδες, ενώ θεωρείται «ύποπτη» για καρκίνο.

Βερνίκια - βαφές επίπλων
Τα προϊόντα που δεν είναι υδατοδιαλυτά χρησιμοποιούν πτητικές οργανικές ενώσεις (VOC) σε μεγάλες περιεκτικότητες, ουσίες οι οποίες εξατμίζονται και ενοχοποιούνται για επιβάρυνση του κεντρικού νευρικού συστήματος -με συμπτώματα όπως υπνηλία, πονοκέφαλο ή ναυτία-, για αλλεργίες, δερματίτιδες και βρογχικό άσθμα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Να προτιμάμε το μασίφ ξύλο ή προϊόντα με μηδενικές ή χαμηλές εκπομπές

φορμαλδεΰδης - κλάσης Ε1. Προσοχή στην επιλογή των επίπλων για τα παιδικά δωμάτια.

- Στην αγορά κυκλοφορούν πολλά βερνίκια και βαφές που χρησιμοποιούν νερό ως διαλύτη, με συνέπεια να έχουν πιο «ήπιες» εκπομπές.
- Μπορεί κανείς να βρει οικολογικά βερνίκια και βερνικοχρώματα, που πρέπει να είναι πιστοποιημένα και να φέρουν το ειδικό σήμα της Ε.Ε. («μαργαρίτα») ή τον «γαλάζιο άγγελο» αν είναι γερμανικό προϊόν.
- Καλό θα είναι να ελέγχουμε τα χρώματα που χρησιμοποιήθηκαν στα έπιπλα που αγοράζουμε.
- Αν θελήσουμε να βάψουμε, θα πρέπει να το κάνουμε σε εξωτερικούς και καλά αεριζόμενους χώρους.
- Ιδιαίτερα όταν υπάρχουν παιδιά στο σπίτι, πρέπει να επιλέγουμε προσεκτικά τα καθαριστικά πατωμάτων ή ξύλινων επίπλων, προτιμώντας τα βιοδιασπώμενα προϊόντα.

3. Αντικολλητικά σκεύη

Όταν η επίστρωση αποτελείται από Teflon, σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες από 260oC (το κρέας ψήνεται στους 200 - 230oC), το υλικό αρχίζει να εκλύει αναθυμιάσεις οι οποίες, με την εισπνοή, προκαλούν συμπτώματα παρόμοια με αυτά της γρίπης. Οι αναθυμιάσεις αυτές ενοχοποιούνται και για καρκινογενέσεις, χωρίς αυτό να έχει πλήρως αποδειχτεί. Το τεφλόν χρησιμοποιείται σε δεκάδες μάρκες από τηγάνια, φριτέζες, τοστιέρες ή ταψιά και ως υλικό επίστρωσης σε αυτοκαθαριζόμενους φούρνους.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Προσοχή στα σκεύη που ανεβάζουν πολύ υψηλές θερμοκρασίες (φριτέζες ή τηγάνια γουόκ), στη θέση των οποίων πρέπει να προτιμώνται αντικολλητικά χωρίς τεφλόν (συνήθως με επίστρωση κεραμικού) ή σκεύη από άλλα υλικά, όπως χυτοσίδηρο.
- Το τεφλόν γίνεται ιδιαίτερα επικίνδυνο όταν υπερθερμαίνεται, αν π.χ. ξεχάσουμε το τηγάνι στο αναμμένο μάτι και όταν έχει χαραχτεί η επίστρωσή του.
- Δεν χρησιμοποιούμε τη λειτουργία «αυτοκαθαρισμού» σε φούρνους με τεφλόν, καθώς στο εσωτερικό τους αναπτύσσονται θερμοκρασίες έως και 500 βαθμών C.

4. Αντισηπτικές λοσιόν

Μερικά προϊόντα απολύμανσης χεριών περιέχουν τρικλοζάνη (triclosan), που, όπως έδειξαν πειράματα σε ζώα, διαταράσσει το ενδοκρινικό σύστημα. Παρότι αυτό δεν σημαίνει πως έχει την ίδια επίδραση στον άνθρωπο, ειδικοί ανησυχούν γιατί η εν λόγω ουσία εντοπίζεται στο μητρικό γάλα. Πέρυσι, ο Καναδικός Ιατρικός Σύλλογος ζήτησε να απαγορευτεί η χρήση της σε οικιακά προϊόντα, καθώς εκφράζονται υπόνοιες ότι, όταν αντιδρά με το χλώριο του νερού, παράγει καρκινογόνο χλωροφόρμιο.
Επίσης: Το triclosan χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες, σαπούνια, καθαριστικά προσώπου, αφρούς ξυρίσματος, κρεμοσάπουνα και στοματικά διαλύματα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Διαλέγουμε αντισηπτικές λοσιόν που περιέχουν αποκλειστικά αλκοόλη. Ο αμερικανικός FDA αναφέρει πως τα αντιβακτηριδιακά είδη καθαρισμού των χεριών με triclosan δεν είναι πιο αποτελεσματικά στην καταπολέμηση των μικροβίων από το κοινό σαπούνι. Αλλες μελέτες προειδοποιούν πως η τρικλοζάνη αυξάνει την ανθεκτικότητα των βακτηριδίων στα αντιβιοτικά.
- Οσον αφορά τα υπόλοιπα προϊόντα, διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες - το triclosan μπορεί να αναφέρεται και με άλλες εμπορικές ονομασίες, όπως Microban, Irgasan DP-300, Lexol 300, Ster-zac, Biofresh και Cloxifenolum.

5. Πλαστικά τάπερ

Οταν κατασκευάζονται από πολυκαρβονικό υλικό, περιέχουν διφαινόλη Α (BPA), μια χημική ένωση που, όταν στα δοχεία υπάρχει ζεστό ή όξινο φαγητό, διαρρέει από το πλαστικό στα τρόφιμα. Μολονότι οι διαρροές υπολογίζονται κάτω από τα όρια ασφαλείας και η BPA αποβάλλεται από τον οργανισμό με τα ούρα, έρευνες σε πειραματόζωα έδειξαν πως η εν λόγω ουσία διαταράσσει το ενδοκρινικό σύστημα και προκαλεί βλάβες στο αναπαραγωγικό σύστημα και διαβήτη.
Επίσης: Από πολυκαρβονικό υλικό κατασκευάζονται πλαστικά πιρούνια, πιάτα, μπιμπερό κ.ά. Συχνά φέρουν την ένδειξη «PC» ή τα βελάκια ανακύκλωσης με τον αριθμό 7.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

• Αντί για πολυκαρβονικό πλαστικό, να προτιμούνται σκεύη από άλλα υλικά, όπως γυαλί.
• Επειδή τα μπιμπερό αποστειρώνονται σε υψηλές θερμοκρασίες, πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι μεγάλες ποσότητες BPA διαρρέουν στο γάλα· η Δανία αποφάσισε να απαγορεύσει τα μπιμπερό με διφαινόλη Α από τον Απρίλιο του 2010. Μπιμπερό χωρίς διφαινόλη Α («BPA free») εμπορεύονται αρκετές εταιρείες στη χώρα μας.

6. Χρώματα

Οι συμβατικές λαδομπογιές περιέχουν οργανικές πτητικές ενώσεις (VOC), όπως και τα πλαστικά χρώματα - σε μικρότερες συγκεντρώσεις γιατί είναι υδατοδιαλυτά.

Στις πλαστικές μπογιές χρησιμοποιούνται και φθαλικοί εστέρες, αμμωνία, κάδμιο, κοβάλτιο και γλυκόλη.

Συστατικά που μπορεί να προκαλέσουν αναπνευστικά προβλήματα, παρενέργειες στο κεντρικό νευρικό σύστημα και βλάβες σε ήπαρ ή νεφρά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

• Προτιμάμε υποκατάστατα των λαδομπογιών που έχουν για διαλύτη το νερό· όταν πρέπει να χρησιμοποιηθεί αστάρι, επιλέγουμε υδατοδιαλυτό προϊόν.
• Ψάχνουμε για βαφές με την ένδειξη «Low Voc» και «No Voc», που σημαίνει χαμηλή συγκέντρωση σε οργανικές πτητικές ενώσεις.
• Για να αποφύγουμε και τις υπόλοιπες επικίνδυνες ουσίες που περιέχει μια πλαστική μπογιά, επιλέγουμε προϊόντα με την ειδική σήμανση της Ε.Ε. («μαργαρίτα»).
• Αν πρόκειται να ξύσουμε τις παλιές μπογιές από τοίχους σε σπίτι που έχει χτιστεί πριν από το 1978, πρέπει οπωσδήποτε να φοράμε μάσκα· μέχρι τότε τα χρώματα περιείχαν μεγάλες συγκεντρώσεις μολύβδου, που είναι άκρως επικίνδυνο.

7. Σκοροκτόνα

Ορισμένα προϊόντα χρησιμοποιούν ως δραστική ουσία το παραδιχλωροβενζόλιο (ή αλλιώς PDCB), που, όταν εισπνέεται, μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στη μύτη και στους πνεύμονες, ενώ μακροπρόθεσμα ενοχοποιείται για βλάβες στο ήπαρ και στα νεφρά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Η φυσική λεβάντα κρατάει μακριά το σκόρο από τα μάλλινα ρούχα.
- Οσον αφορά τα χημικά εντομοκτόνα, ο γενικός κανόνας είναι να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατόν λιγότερο στο σπίτι. Για να αντιμετωπίσετε την εισβολή κατσαρίδων, π.χ., μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βόρακα, λευκή σκόνη που πωλείται στα φαρμακεία.

8. Συνθετικές μοκέτες - χαλιά

«Αν δεν είναι καλής ποιότητας, καθώς φθείρονται οι ίνες τους, δημιουργούν μικροσωματίδια που εισπνέονται και προκαλούν πνευμονοπάθειες», λέει ο κ. Βασίλης Μακρόπουλος, καθηγητής Επαγγελματικής και Βιομηχανικής Υγιεινής στην Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας. Επίσης, κάποιες φορές περιέχουν φορμαλδεΰδη. Για να αυξηθεί η αντίσταση στις πυρκαγιές, εμποτίζονται με βρωμιωμένους επιβραδυντές φλόγας (BFR), ανθεκτικές χημικές ενώσεις που δρουν ως «ορμονικοί διαταράκτες» και συσσωρεύονται στον οργανισμό.
Επίσης: Βρωμιωμένοι επιβραδυντές φλόγας χρησιμοποιούνται σε ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. τηλεοράσεις, υπολογιστές), με σκοπό να παρεμποδιστεί η εξέλιξη μιας πυρκαγιάς.
Οι ίδιες ουσίες προστίθενται σε πλαστικές καρέκλες ή τραπέζια και σε ρούχα από συνθετικό υλικό.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Οσον αφορά μοκέτες και χαλιά, επιλέγουμε προϊόντα με φυσικές κλωστικές ίνες. Επειδή οι περισσότεροι ατμοσφαιρικοί ρύποι καταλήγουν στο πάτωμα, δεν είναι υγιεινό να καλύπτουμε το σπίτι μας από άκρη σε άκρη.
- Περιορίζουμε τη χρήση πλαστικών επίπλων και προτιμάμε ηλεκτρονικά είδη με την ένδειξη «BFR free».
- Τα υφάσματα από συνθετικές ίνες που κατασκευάζονται στην Ε.Ε. πληρούν συγκεκριμένες προδιαγραφές ως προς την περιεκτικότητά τους σε επιβραδυντές, ενώ πολλές επώνυμες εταιρείες έχουν σταματήσει να χρησιμοποιούν τις εν λόγω ουσίες.

Ετσι, αποφεύγουμε τα προϊόντα που δεν έχουν ένδειξη «CE» ή προτιμάμε ρούχα από φυσικές ύλες ύφανσης.

9. Βερνίκια νυχιών

Ορισμένα χρησιμοποιούν φορμαλδεΰδη και βαρέα μέταλλα, τα οποία ενοχοποιούνται για διαταραχές στο μεταβολισμό.
Επίσης: Τα τελευταία χρόνια γίνεται πολύς λόγος για την πιθανή καρκινογόνο δράση (ιδιαίτερα στο μαστό) των παραβινών (parabens) - έπειτα από έρευνες Αγγλων επιστημόνων το 2004. Τα parabens χρησιμοποιούνται σε πολλά καλλυντικά ως συντηρητικό και, παρότι οι έρευνες δεν επιβεβαιώθηκαν από μεταγενέστερες μελέτες, ειδικοί συμβουλεύουν να αποφεύγονται τα προϊόντα με parabens μέχρι να αποδειχθεί η ασφάλειά τους. Επίσης, μερικά αποσμητικά και αρώματα περιέχουν φθαλικούς εστέρες.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Προτιμήστε βερνίκια νυχιών που αναφέρουν ρητά πως δεν περιέχουν φορμαλδεΰδη ή βαρέα μέταλλα.
- Στο εμπόριο κυκλοφορούν καλλυντικά χωρίς παραβίνες ή φθαλικούς εστέρες. Αν όμως δεν είναι πιστοποιημένα, κανείς δεν μπορεί να είναι σίγουρος για την ασφάλεια των χημικών ενώσεων που τις έχουν αντικαταστήσει. Γι' αυτό, η καλύτερη λύση είναι η επιλογή βιολογικών καλλυντικών: παρότι δεν υπάρχει ενιαίο πρότυπο πιστοποίησης στην Ελλάδα, υπάρχουν καλλυντικά που πιστοποιούνται από ξένους οργανισμούς και φέρουν ειδική σήμανση (ICEA-AIAB, CCPB, Ecocert, Soil Association, BDIH, Ecocontrol) ή προϊόντα που εγκρίνονται από ελληνικούς φορείς με βάση κάποιο από τα παραπάνω πρότυπα.
- Μελέτες έχουν δείξει πως όσοι εργάζονται σε κομμωτήρια εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά λευχαιμιών και λεμφώματος, με πιθανότερες αιτίες τις χημικές βαφές και τα προϊόντα περιποίησης μαλλιών. Μπορεί η έκθεση ενός μέσου ανθρώπου σε αυτές τις ουσίες να είναι αρκετά μικρότερη, όμως συνίσταται η χρήση προϊόντων με όσο το δυνατόν λιγότερα χημικά πρόσθετα.

10. Καθαριστικά με χλωρίνη

Μπορούν να επιφέρουν ερεθισμό σε μάτια και δέρμα, ενώ, σε περιπτώσεις που χρησιμοποιείται σε μικρούς χώρους με ελλιπή εξαερισμό (π.χ. μπάνια), είναι δυνατόν να προκαλέσουν οξεία πνευμονίτιδα. Ακόμη πιο επικίνδυνα γίνονται όταν αναμειχθούν με προϊόντα που περιέχουν αμμωνία, γιατί παράγουν χλωραμίνη, ένα τοξικό αέριο που ευθύνεται για αναπνευστικά προβλήματα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Περιορίζουμε δραστικά τα καθαριστικά που βασίζονται στη χλωρίνη.
- Στη θέση των λευκαντικών που έχουν ως ενεργό συστατικό χλώριο ή χλωριούχες ενώσεις χρησιμοποιούμε προϊόντα με υπεροξείδιο του υδρογόνου (οξυζενέ).
- Ανεξάρτητα από το είδος του καθαριστικού, ξεπλένουμε καλά τις επιφάνειες μετά το καθάρισμα. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε προϊόντα που δεν χρειάζονται ξέβγαλμα.
- Υγρά πιάτων και προϊόντα απολύμανσης που περιέχουν triclosan τα αποφεύγουμε.
- Αποφεύγουμε τα «σκληρά» προϊόντα καθαρισμού, όπως το «ακουαφόρτε» ή αυτά που προορίζονται για την αφαίρεση υπολειμμάτων λίπους από το φούρνο. Το ίδιο ισχύει και για τα χημικά αποφρακτικά για τα σιφόνια.
- Η πιο ασφαλής λύση είναι τα βιολογικά καθαριστικά.

11. Ρούχα από στεγνό καθάρισμα

Κουρτίνες, χαλιά και ρούχα που μόλις έχουν επιστρέψει από το καθαριστήριο ενδέχεται να εκλύουν υπερχλωροαιθυλένιο (PERC), ένα αέριο που εισέρχεται στο ανθρώπινο σώμα μέσω του δέρματος και της αναπνευστικής οδού και, σύμφωνα με τη Διεθνή Υπηρεσία Ερευνών για τον Καρκίνο, θεωρείται ύποπτο για καρκινογενέσεις.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Παρότι ο κίνδυνος είναι σαφώς μεγαλύτερος για όσους εργάζονται στα καθαριστήρια, καλό θα ήταν να αερίζουμε τα ρούχα και τα υφάσματα για μερικές ώρες.

ΑΘΗΝΑ ΛΙΝΟΥ

«Όσο λιγότερα χημικά, τόσο καλύτερα»

Η αναπληρώτρια καθηγήτρια Επιδημιολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος του Ινστιτούτου Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis, συμβουλεύει...

Για ποιο λόγο κυκλοφορούν προϊόντα με χημικές ουσίες που δεν είναι αποδεδειγμένα ασφαλείς; Εκτός από τα φάρμακα, όλες οι ενώσεις που χρησιμοποιούνται εμπορικά δεν δοκιμάζονται για τυχόν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Ο μόνος έλεγχος έχει να κάνει με την ενδεχόμενη τοξικότητα, δηλαδή τα όρια ασφαλείας, ώστε να αποτραπούν άμεσες παρενέργειες στην υγεία. Οσον αφορά τη μακροχρόνια δράση τους, ουσιαστικά η έρευνα γίνεται κατ' αντιστροφήν: όταν διαπιστωθεί πρόβλημα και επιβεβαιωθεί από αρκετές έρευνες, τότε αποσύρεται από το εμπόριο η ένωση που ευθύνεται.

Τι περιλαμβάνουν αυτές οι μακροχρόνιες παρενέργειες; Από αλλεργίες, διαταραχές του αναπαραγωγικού συστήματος, επιβάρυνση του κεντρικού νευρικού συστήματος και του ανώτερου αναπνευστικού μέχρι διάφορες μορφές καρκίνου. Υπάρχει έντονος προβληματισμός στην επιστημονική κοινότητα σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις από τα χημικά, τα οποία επηρεάζουν το ενδοκρινικό σύστημα, λειτουργούν δηλαδή ως «ορμονικοί διαταράκτες». Αυτό που μελετάται είναι αν οι ενδοκρινικές διαταραχές, παρότι δεν είναι διαπιστώσιμες, προκαλούν βλάβες στο ανοσοποιητικό σύστημα ή ακόμη και καρκίνο. Προς το παρόν δεν υπάρχουν οριστικά συμπεράσματα.

Πώς γίνονται οι επιστημονικές μελέτες που αναζητούν ποιες ενώσεις είναι βλαβερές; Συνήθως μελετάμε μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες που, λόγω του επαγγέλματός τους, εκτίθενται καθημερινά σε μεγάλες ποσότητες μιας χημικής ουσίας. Για να ερευνήσουμε τις πιθανές επιπτώσεις των χημικών βαφών μαλλιών, μελετάμε ανθρώπους που εργάζονται σε κομμωτήρια. Στη συνέχεια, προσπαθούμε να αναγάγουμε τα αποτελέσματα στον γενικό πληθυσμό, να υπολογίσουμε δηλαδή τον κίνδυνο για έναν άνθρωπο ο οποίος εκτίθεται σε πολύ μικρότερες δόσεις.

Αυτό σημαίνει πως η επικινδυνότητα μιας ένωσης εξαρτάται κι από άλλες παραμέτρους; Σίγουρα. Σημαντικό ρόλο παίζει το επίπεδο έκθεσης με τη μορφή της διάρκειας, της δόσης, της ηλικίας ή ακόμη και των συνθηκών έκθεσης, π.χ. αν μια «ύποπτη» ουσία χρησιμοποιείται σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους αλλά και το αν η εν λόγω ένωση συσσωρεύεται στον οργανισμό. Κάθε ηλικιακή ομάδα έχει και διαφορετικό βαθμό ευαισθησίας. Πρέπει να είμαστε πιο επιφυλακτικοί αν στο σπίτι υπάρχουν μικρά παιδιά ή έγκυοι.

Υπάρχει περίπτωση κάποια χημικά πρόσθετα στο μέλλον να αποσυρθούν, ακόμη κι αν οι ποσότητές με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή είναι κάτω από τα όρια ασφαλείας;

Κανείς δεν μπορεί να αποκλείσει κάποια ουσία που χρησιμοποιείται σήμερα να αποδειχθεί τόσο επιβλαβής, που θα απαγορευτεί πλήρως. Θυμηθείτε τι συνέβη με το DDT, για το οποίο χρειάστηκε να περάσουν δεκαετίες μέχρι να επιβεβαιωθεί πως είναι καρκινογόνο. Από την άλλη μεριά, το DDT έσωσε εκατομμύρια ανθρώπους από την ελονοσία, γιατί τότε δεν υπήρχε κάποιο άλλο εντομοκτόνο να το αντικαταστήσει. Σήμερα, ωστόσο, για πολλές κατηγορίες αγαθών υπάρχει μεγάλη γκάμα στο εμπόριο - αρχίζοντας από τα πιο «ήπια» και φτάνοντας σε προϊόντα που ενοχοποιούνται για μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων. Αρα μπορούμε να επιλέξουμε τα πιο ασφαλή.

Ποιους κανόνες προφύλαξης θα συνιστούσατε; Οσο λιγότερα χημικά περιέχει ένα προϊόν, τόσο καλύτερα. Το ιδανικότερο θα ήταν να στραφούμε σε φυσικές ή «παραδοσιακές» εναλλακτικές λύσεις - υπάρχουν πολλοί πρακτικοί τρόποι για να καθαρίσουμε το σπίτι, χρησιμοποιώντας καθαρό σαπούνι ή μείγματα από λεμόνι και ξίδι. Βέβαια, μερικές χημικές ουσίες είναι απαραίτητες σε ειδικές περιπτώσεις: π.χ. η χλωρίνη, αν θέλουμε να απολυμάνουμε μια κοινόχρηστη τουαλέτα, για να αποφύγουμε τον κίνδυνο λοιμώξεων. Ακόμη και τότε, όμως, θα πρέπει να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες χρήσης - να αποφεύγουμε την εισπνοή αναθυμιάσεων, να φοράμε γάντια ή να πλένουμε τα χέρια μετά τη χρήση. Τέλος, είναι σημαντικό να εφαρμόζουμε παλιές καλές πρακτικές, όπως ο συχνός και επιμελής αερισμός των σπιτιών, ώστε να αποφεύγεται η έκθεση σε χημικές ουσίες που μπορεί να συσσωρεύονται.

(Πηγή: "ΟΙΚΟ" Ιούνιος 2010)