

٦ طرق بسيطة للحد من التعرض للمواد الكيميائية الختلة بعمل الغدد الصماء

واسع في المواد الصناعية. مثل رغوة مكافحة الحرائق. والأواني غير اللاصقة. والورق. ومواد تغليف الأقمشة.

٦ خطوات بسيطة للحد من التعرض للمواد الكيميائية

يمكن للمواد الكيميائية الختلة بعمل الغدد الصماء أن تترك آثاراً ضارة إما من خلال تغيير كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم أو عبر التدخل بعملية إستقبال هذه الهرمونات. وقد أدى ذلك إلى زيادة انتشار العديد من الأمراض المرتبطة بالغدد الصماء مثل مرض السكري والسمنة. وهنا لا بد من التأكيد أنه يجب أن تتفاعل العوامل الوراثية والبيئية كي يتطور أي مرض. لذلك، من المهم ضبط العوامل البيئية المحيطة بنا للحد من التعرض لهذه المواد الكيميائية قدر الإمكان. في هذا السياق، يوصى بإتباع ٦ خطوات بسيطة للحد من التعرض للمواد الكيميائية الختلة بعمل الغدد الصماء:

١. تناول الأطعمة العضوية لتجنب مبيدات الحشرات. اختر الفواكه والخضروات المزروعة عضوياً للحد من التعرض لمبيدات الحشرات خصوصاً تلك التي يتم رشها مباشرة مثل الفلفل. والسبانخ. والنكتارين. والعب. والخوخ. والإجاص. والكرفس. والخس. والبطاطس. والكرز. والفراولة. والتفاح.
٢. تجنب الأغذية المعلبة والمعالجة. تحتوي العبوات على مجموعة من مادة البيسفينول التي تعمل بشكل مائل للإستروجين وتعارض عمل هرمون الأديبونيكتين. وبالتالي تعزز وجود الخلايا الدهنية ما يعزز خطر الإصابة بمرض السكري. كما أن العبوات التي تشير لمصقاتها بأنها «خالية من BPA» فهي ليست آمنة لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من البيسفينول.
٣. تجنب الإيصالات الورقية الحرارية. وقد أرتبطت هذه بأمراض مثل سرطانات الثدي. والبروستات. وأمراض القلب والأوعية الدموية. والتشوهات التناسلية كما إضطرابات التطور الذهني. لذا من الأفضل عدم قبول هذه الإيصالات الورقية. ولكن في حال كنت مضطراً للتعامل بها. حينها يجب إمساکها من الجهة غير اللاصقة. بعد إمساک الإيصال. اغسل يديك جيداً بالماء والصابون في غضون ٤ دقائق. في حال كان عليك التعامل بإستمرار مع الإيصالات. حينها يجب إرتداء القفازات. أخيراً لا تستخدم مطهراً يدوياً بعد لمس الإيصال. أظهرت الأبحاث أن مستوى BPA يتضاعف بنسبة ١٨٥٪ بعد استخدام منتجات العناية بالبشرة مثل واقى الشمس. ومرطبات البشرة. والمعقمات.
٤. احذر من المواد البلاستيكية التي تحتوي على الفثالات والبارابين بما لها من العديد من الآثار السلبية. إنتبه إلى المؤشرات التالية:

01 PET Polyethylene Terephthalate	02 PE-HD Polyethylene (high density)	03 PVC Polyvinylchloride	04 PE-LD Polyethylene (low density)	05 PP Polypropylene	06 PS Polystyrene	07 O Bisphenol A and others
تفرز مواد كيميائية ختلة بعمل الغدد الصماء	لم تُجرى عليها إختبارات السلامة	مواد سامة ترتبط بالمشاكل الإنجابية والسكر والسرطانات.	يتحلل ببطء، وغير متفاعل كيميائياً. يؤثر على البيئة.	لم تثبت سلامة المواد المستخدمة	يفرز مواد سامة للغاية على مر الوقت	يمائل وظيفة الإستروجين. يؤدي لمشاكل في الخصوبة وإضطرابات النمو.
زجاجات ماء وأوصدا، ألياف البوليستر	زجاجات وقوارير الحليب والمنظفات، ومست وعبات تخزين الأطعمة	انابيب المياه، مواد عازلة، ملابس، ألعاب أثاث، ستائر أحواض الإستحمام	أغطية الحاويات والمستوعب، ات، محركات الأقراص، والأغطية البلاستيكية، والتجليد	مواد تغليف الأقمشة والسجاد، والمعدات الطبية ومعدات المختبرات، وحفاضات الأطفال	مواد التغليف، وأكواب الشرب، والحقائب، والأقراص المدمجة	جميع المواد البلاستيكية غير المشمولة في الفئات السابقة

لا توضع البلاستيك في الميكروويف حتى لو تم تصنيفه على أنه آمن للاستخدام في الميكروويف. تخلص من البلاستيك المحدوش بما انه يفقد الطبقة الواقية.

٥. حافظ على بيئة نظيفة في منزلك حيث قد تتراكم مثيرات اللهب والملوثات العضوية الأخرى الموجودة في الأجهزة الإلكترونية والأثاث. وحينها يمكن أن يتداخل الغبار مع الأداء الطبيعي للغدة الدرقية. لذلك، ينصح بفتح النوافذ بانتظام لتهوية المنزل، والتنظيف بالمنسنة الكهربائية مرة واحدة على الأقل اسبوعياً. ومسح المنزل بمسحة رطبة.

١. تجنب أواني الطبخ مثل الطناجر غير اللاصقة لأنها تحتوي على PFAS. تتداخل هذه المواد مع عملية التمثيل الغذائي وقد أظهرت أنها تخفز زيادة الوزن بعد اتباع حمية غذائية ناجحة. والبديل هو استخدام أواني من الحديد أو الفولاذ المقاوم للصدأ. ان المواد الكيميائية الختلة بعمل الغدد الصماء موجودة في كل مكان من حولنا. وتترك أثراً سلبياً على صحتنا. وترتبط بالعديد من الأمراض غير المعدية. تساهم هذه الخطوات الست البسيطة بالحد من تعرضنا لهذه المواد الكيميائية المؤذية.

ان هذه الدراسة هي عبارة عن توجيهات عامة تهدف الى مشاركة بعض المعلومات المتعلقة بموضوعها ولا تشكل نصائح او إرشادات صحية. تم إعداد الدراسة بناءً على المعلومات والبيانات الواردة في المراجع أعلاه. لا تتعهد غلوب مد ولا تضمن أن هذه المعلومات كاملة وخالية من أية أخطاء. لن تكون شركة غلوب مد مسؤولة عن أية أضرار مباشرة أو غير مباشرة أو تبيعية أو خاصة أو نموذجية أو غيرها من الأضرار الناشئة عن



الدكتورة كارن أبو جودة
إختصاصية في الصحة السكانية

أجرى فريق الأطباء في غلوب مد. شركة إدارة منافع الرعاية الصحية الرائدة في الشرق الأوسط. مراجعة لدراسات سابقة حول آثار المواد الكيميائية المسببة لإضطرابات الغدد الصماء. وتداخلها مع هرمونات الجسم. أجريت المراجعة بإشراف الدكتور إيليا عبد المسيح. مدير عيادات غودكير كLINIKZ التابعة لغلوب مد. وإعداد الدكتورة كارن أبو جودة. إختصاصية في الصحة السكانية. وقد أظهرت أنه حتى عند التعرض لمستويات منخفضة من هذه المواد الكيميائية الضارة. يمكن أن يكون لها آثار سلبية على صحة الإنسان مما يساهم بشكل كبير في تطور أمراض مثل السرطانات. والربو. والسكري. والعيوب التناسلية. والسمنة. كما توصلت المراجعة إلى ٦ طرق بسيطة للحد من التعرض لهذه المواد الكيميائية الضارة.

ان المواد الكيميائية الختلة بعمل الغدد الصماء هي مواد كيميائية خارجية أو خليط من المواد يتداخل بصورة سلبية مع عمل الهرمونات في أجسامنا. بشكل عام، تفرز الغدد الصماء الهرمونات الضرورية للحفاظ على صحتنا. تتواجد المواد الكيميائية الختلة بعمل الغدد الصماء في العديد من المنتجات التي نستخدمها يومياً. بما في ذلك بعض الحاويات والمستوعبات البلاستيكية. وبطانات علب الطعام المعدنية. والمنظفات. ومثيرات اللهب. والأغذية. والألعاب. ومستحضرات التجميل. ومبيدات الحشرات. والإستروجين الطبيعي والبروجسترون. والبلاستيك. والعقاقير النشطة هرمونياً. والهرمونات الاصطناعية. تؤكد هذه المجموعة الواسعة من المنتجات أننا نتعرض يومياً لجرعات منخفضة من المواد الكيميائية الختلة بعمل الغدد الصماء دون أن ندرك ذلك. تشمل بعض هذه المواد الكيميائية على سبيل المثال لا الحصر:

- البيسفينول أ (BPA): المستخدم في المنتجات البلاستيكية مثلاً مستوعبات وحوايات تخزين الطعام
- البركلورات: وهو منتج ثانوي موجود في مياه الشرب والألعاب النارية
- مواد بيرفلوروكيل وبولي فلورو ألكيل (PFAS): المستخدمة على نطاق