

Εκτεθειμένα σε χημικές ουσίες τα παιδιά μας

> Η πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού, Στέλλα Κάννα Μιχαηλίδου προτρέπει

Της Κίκας Κασινίδου



Το καμπανίκι του κινδύνου χτύπησε πριν από αρκετά χρόνια με σωρεία επιστημονικών δεδομένων. Μια πρόσφατη πιλοτική έρευνα που διενεργήθηκε σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες, ήρθε απλώς να επιβεβαιώσει αυτό που όλοι γνώριζαν: Ότι, δηλαδή, τα βρέφη και τα παιδιά βρίσκονται διαρκώς εκτεθειμένα σε αυξημένους κινδύνους που σχετίζονται με συγκεκριμένους περιβαλλοντικούς παράγοντες, αλλά και με ένα ευρύ φάσμα χημικών ουσιών που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας. Αν, μάλιστα, αναλογιστεί κανείς ότι η εμβρυϊκή και παιδική ηλικία, είναι καθοριστικής σημασίας για τη μετέπειτα εξέλιξη του ανθρώπου ως ενήλικας πλέον, τότε η ανάγκη να προστατέψουμε τα παιδιά από τους κινδύνους αυτούς, προβάλλει ακόμα πιο επιτακτική. Η συγκεκριμένη πιλοτική έρευνα της WECF, καταμέτρησε σε 40% των βρεφικών δωμάτων φορμαλδεΐδη (καρκινογόνος ουσία που ως γνωστόν χρησιμοποιείται για τη συντήρηση των πτωμάτων, αλλά και κατά τη διαδικασία της παραγωγής του ξύλου κόντρα πλακέ) και πτητικές ουσίες πέραν των αποδεκτών ορίων.

Η έρευνα διενεργήθηκε υπό την ομπρέλα του ευρωπαϊκού προγράμματος Nesting («Κτίστε τη φωλιά του με αγάπη και ασφάλεια», όπως είναι η ελληνική εκδοχή του) και όπως ήταν φυσικό προκάλεσε έντονες ανασυζητήσεις σε όλους τους αρμόδιους και εμπλεκόμενους φορείς. Η έκθεση των παιδιών σε χημικές ουσίες, όπως επεσήμανε στον «Φ» η πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού, Στέλλα Κάννα Μιχαηλίδου, «στα αρχικά στάδια της ζωής από εκείνο της κύησης μέχρι την εφηβεία, είναι δυνατό να οδηγήσει, όχι μόνο σε άμεσες επιπτώσεις, όπως το άσθμα και οι αλλεργίες, αλλά και σε αργότερα αναπτυσσόμενες βλάβες, όπως οι νευροαναπτυξιακές ανωμαλίες, οι διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος, η πνευμονική υστέρηση, ο καρκίνος και άλλες επιπτώσεις που εκδηλώνονται πολύ αργότερα στη μετέπειτα ενήλικη ζωή του παιδιού». Οι λόγοι που καθιστούν τα παιδιά πιο ευάλωτα στις επιδράσεις των χημικών ουσιών, είναι συγκεκριμένοι, όπως εξήγησε η δρ Μιχαηλίδου.

Φτιάξτε το παιδικό δωμάτιο με αγάπη και τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια



✓ Σε 40% των βρεφικών δωμάτων εντοπίστηκε φορμαλδεΐδη -καρκινογόνος ουσία που χρησιμοποιείται κατά τη διαδικασία της παραγωγής του ξύλου κόντρα πλακέ- και πτητικές ουσίες πέραν των αποδεκτών ορίων.

✓ Γνωστό είναι και το πρόβλημα της δυσφαινόλης, ενός συστατικού των πλαστικών που χρησιμοποιείται για την κατασκευή των μπιμπερό και έχει την ιδιότητα να λειτουργεί ως ενδοκρινής διαταράκτης.

Κτίστε τη φωλιά του με αγάπη και ασφάλεια

ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ το παράδειγμα άλλων ευρωπαϊκών χωρών και σε συνεργασία με τις οργανώσεις WECF και «Ελλάδα καθαρή», η Εθνική Επιτροπή Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού ξεκίνησε την εκστρατεία «Nesting: κτίστε τη φωλιά του με αγάπη και ασφάλεια». Στόχος της εκστρατείας, η δημιουργία ενός παιδικού δωματίου με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια, μακριά από επικίνδυνες ουσίες. Και τέτοιες ουσίες, μπορεί να είναι χημικές προέλευσης από μη ασφαλή υλικά που μπορεί να χρησιμοποιήθηκαν στην κατασκευή του προϊόντος, όπως για παράδειγμα τοξικές ή ερεθιστικές ουσίες σε βαφές και βερνίκια, σε ταπεταρίες, ξυλεία, καλιά, αλεργιογόνα, μούχλα και άλλα που επιβαρύνουν την ποιότητα του αέρα στο σπίτι. Η ποιότητα του αέρα, σύμφωνα με τη δρ Μιχαηλίδου, επιβαρύνεται επίσης, από εκπομπές ουσιών από τα καθαριστικά, τα αρωματικά χώρου, εντομοκτόνα και τον καπνό του τσιγάρου. Στην ιστοσελίδα της Επιτροπής (www.cyprus-environment-child.org) οι κανόνες μπορούν σίγουρα να μειώσουν τους κινδύνους. Ό,τι τοποθετείται στο παιδικό δωμάτιο πρέπει να διαλέγεται μετά από συστηματική και προσεκτική έρευνα και με κριτήριο την ποιότητα του προϊόντος και όχι μόνο την αισθητική του. Η επιλογή πρέπει να βασίζεται πρωτίστως στην ποιότητα. Είναι καλό να προτιμούνται τα οικολογικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά, με ετικέτες και οικολογικά σήματα που αναγνωρίζονται παγκοσμίως. Ενδεικτικά σήματα είναι το Ευρωλούλουδο της Ε.Ε και ο μπλε Άγγελος που κυρίως θα τον δείτε σε γερμανικά προϊόντα. Μερικές φορές το κόστος αυτών των προϊόντων μπορεί να είναι μεγαλύτερο. Μια επιλογή είναι να περιορίζονται οι αγορές σε λιγότερα ή απόλυτα αναγκαία αλλά καλύτερα ποιοτικά προϊόντα.

Η ποιότητα του αέρα επηρεάζεται από το τσιγάρο, καθαριστικά και αρωματικά χώρου

γονείς θα βρουν τον πλήρη οδηγό, ο οποίος θα τους καθοδηγήσει για το πώς και τι υλικά θα διαλέξουν για την επίλυση και τις ταπεταρίες, πώς θα φτιάξουν το δωμάτιο και τι δεν πρέπει να κάνουν. «Αν ακολουθήσουμε κάποιους βασικούς

κανόνες μπορούμε σίγουρα να μειώσουμε τους κινδύνους. Ό,τι τοποθετείται στο παιδικό δωμάτιο πρέπει να διαλέγεται μετά από συστηματική και προσεκτική έρευνα και με κριτήριο την ποιότητα του προϊόντος και όχι μόνο την αισθητική του. Η επιλογή πρέπει να βασίζεται πρωτίστως στην ποιότητα. Είναι καλό να προτιμούνται τα οικολογικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά, με ετικέτες και οικολογικά σήματα που αναγνωρίζονται παγκοσμίως. Ενδεικτικά σήματα είναι το Ευρωλούλουδο της Ε.Ε και ο μπλε Άγγελος που κυρίως θα τον δείτε σε γερμανικά προϊόντα. Μερικές φορές το κόστος αυτών των προϊόντων μπορεί να είναι μεγαλύτερο. Μια επιλογή είναι να περιορίζονται οι αγορές σε λιγότερα ή απόλυτα αναγκαία αλλά καλύτερα ποιοτικά προϊόντα.



τον ενήλικα. Ένας άλλο λόγος που τα κάνει πιο ευάλωτα, είναι ότι τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν περνούν από πολλά διαφορετικά στάδια και υπάρχουν χρονικές στιγμές, σταθμοί στην ανάπτυξη του εμβρύου και του παιδιού που αυτά είναι ιδιαίτερα ευπαθή στους τοξικούς παράγοντες, γι' αυτό και ονομάζονται "παράθυρα ευπάθειας". Όσο πιο μικρό είναι το παιδί τόσο περισσότερα είναι αυτά τα παράθυρα ευαισθησίας και η επίδραση χημικών ουσιών, ιδίως αυτών που μπορεί να αποδιοργανώσουν το ενδοκρινικό σύστημα του παιδιού, ανατρέπεται τη φυσιολογική πορεία της ανάπτυξης.

Εκστρατεία της Εθνικής Επιτροπής για το Περιβάλλον και την Υγεία του Παιδιού

Το έμβρυο, όπως τονίζει η δρ Μιχαηλίδου, είναι ιδιαίτερα τραύσι, διότι κατά τη διάρκεια της κύησης κτίζεται ο οργανισμός του παιδιού, δημιουργούνται τα όργανα και εξελίσσονται οι λειτουργίες του. Γι' αυτό, τα "παράθυρα ευπάθειας" είναι πολλά. «Ο πλακούντας γενικά δεν μπορεί να εμποδίσει τη διόδο των τοξικών ουσιών από τη μητέρα στο παιδί και ως εκ τούτου, η έγκυος πρέπει να αποφεύγει την έκθεσή της σε τοξικές ουσίες, αν καπνίζει να σταματήσει το κάπνισμα και να μην εκτίθεται στον παθητικό καπνό, ο οποίος περνά κατευθείαν μέσω του πλακούντα στο έμβρυο».

Για όλους αυτούς τους λόγους, όπως ανέφερε η δρ Μιχαηλίδου, θα πρέπει να τα προστατέψουμε στο μέτρο του δυνατού, ώστε να μην εκτίθενται σε χημικές ουσίες. «Οι ενήλικες, μπορεί να εκτεθούμε σε μια ουσία, η οποία επηρεάζει λειτουργίες, αλλά δεν θα έχουμε το ίδιο πρόβλημα, όπως εάν αυτό επιδράσει στο εμβρυϊκό ή παιδικό στάδιο που η λειτουργία εκείνη πρέπει να φτιαχτεί. Το αποτέλεσμα είναι αυτή η λειτουργία να απορρυθμιστεί και να έχουμε με επιπτώσεις, οι οποίες ποτέ δεν είναι ορατές. Τις διαπιστώνουμε με την εξέλιξη του χρόνου, όπως για παράδειγμα τα προβλήματα γονιμότητας και αναπαραγωγής. Στην Ευρώπη, υπάρχει πρόβλημα υπογονιμότητας και σε μεγάλο ποσοστό αυτό φαίνεται να οφείλεται και σε αλλοίωση της ποσότητας του σπέρματος. Όλα αυτά αποδίδονται σε ουσίες, οι οποίες επιδρούν στο εμβρυϊκό στάδιο, διότι εκεί καθορίζεται πόσο γόνιμος θα είναι ένας άνδρας στα μετέπει-

τα χρόνια, εκεί καθορίζεται πόσα ωάρια θα παράξει μια γυναίκα στην ενήλικιση. » Τώρα, λοιπόν, οι επιστήμονες γυρίζουμε πίσω και εστιάζουμε την προσοχή μας σ' αυτές τις ευαίσθητες ηλικίες μέχρι τα 18 χρόνια, με σκοπό να περιοριστούν όσο γίνεται την έκθεσή τους σε χημικές ουσίες. Αυτά τα ζητήματα, σύμφωνα με τη δρ Μιχαηλίδου, προέκυψαν τα τελευταία 10 - 15 χρόνια και στο διάστημα αυτό, οι επιστήμονες «ταυτοποίησαν» τις εννοχές ουσίες, τις οποίες δυστυχώς χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας. «Πρόκειται για ουσίες που επηρεάζουν την ανάπτυξη και αναπαραγωγή, οι λεγόμενοι ενδοκρινικοί διαταράκτες, διότι μπαίνουν και διαταράσσουν το σύστημα. Είναι ουσίες που βρίσκονται στα βερνίκια, στις μπιγιές, στα καθαριστικά, στα εντομοκτόνα, ακόμα και σε υλικά που χρησιμοποιούνται τα παιδιά. Είναι γνωστό το πρόβλημα της δυσφαινόλης, ενός συστατικού των πλαστικών που χρησιμοποιείται για την κατασκευή των μπιμπερό και έχει την ιδιότητα να λειτουργεί ως ενδοκρινής διαταράκτης. Γι' αυτό, υπάρχουν ανώτατα επιτρεπόμενα όρια αν και τελευταία η τάση είναι να μη χρησιμοποιείται καθόλου η δυσφαινόλη».

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΕ ΓΟΝΕΙΣ

- Συμβουλές για το nesting μπορούν να βρουν οι γονείς και στην ιστοσελίδα www.eco-label.com/greek. Αναφέρουμε ενδεικτικά ορισμένες από αυτές.
- Στην ηλικία που μπιμπερούν τα παιδιά πρέπει να προσέχουμε, ώστε να μη βρουν τίποτα ακατάλληλο στο πάτωμα.
- Με καθαριστικό για όλες τις χρήσεις μπορείτε να καθαρίσετε όλο το σπίτι σας.
- Αναζητήστε απορρυπαντικά με φωσφορικά άλατα, χωρίς διαλύτες και αρώματα, χωρίς απολυμαντικές ουσίες, κλώριο και συντηρητικά.
- Τα απορρυπαντικά δεν είναι 100% φιλικά προς το περιβάλλον, χρησιμοποιήστε τα με φειδώ.
- Παιγνίδια, αγοράζετε λιγότερο, έχοντας σαν στόχο την ποιότητα και όχι την ποσότητα.
- Τα μωρά χρειάζονται ελάχιστα προϊόντα περιποίησης.
- Πάντα πλένετε τα ρούχα πριν από την πρώτη χρήση.
- Αερίζετε τακτικά το δωμάτιο και το σπίτι σας τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα.
- Για τα επίπλα του επιλέξετε συμπαγές ξύλο και όχι κόντρα πλακέ, λόγω των πιθανών εκπομπών φορμαλδεΐδης. Επίσης, κατά την αγορά νέων επίπλων για το δωμάτιο ενός παιδιού, συζητήστε ο αερισμός τους πριν την τοποθέτησή τους.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Τα μέτρα που παρατίθενται στη συνέχεια μπορούν να συμβάλουν στην προστασία του παιδιού:
- Το παιδικό δωμάτιο πρέπει να είναι ευήλιο και ευέρο.
- Το σπίτι και ιδιαίτερα τα δωμάτια των παιδιών, πρέπει να αερίζονται αρκετές φορές τη μέρα και καλά ανοίγοντας τα παράθυρα διάπλατα, έτσι ώστε να ανανεώνεται ο εσωτερικός αέρας και να αποφεύγεται η υγρασία.
- Να αποφεύγεται η τοποθέτηση μόνιμου χαλιού στο δωμάτιο για να μη μαζεύονται μικρόβια τα οποία μπορεί να μεταφέρουμε και εμείς όταν ερχόμαστε από εξωτερικούς χώρους. Τα καλιά πρέπει να καθαρίζονται συχνά με αντλίες κενού και να αερίζονται όποτε είναι δυνατό.
- Αν το δωμάτιο μογαταπιστεί, να προτιμούνται μογιές που δεν αναδύουν επικίνδυνους διαλύτες. Τέτοιες είναι διαθέσιμες στην αγορά και μάλιστα σε συγκριτικό κόστος με τις συμβατικές.
- Ετοιμάστε το δωμάτιο έγκαιρα τουλάχιστον ένα μήνα τη γέννηση ώστε να εκλείψουν οι αναθυμιάσεις των επίπλων, βαφών και άλλων.
- Αν τα νέα προϊόντα που τοποθετήσατε αναδύουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά του καινούργιου, τότε αναδύουν χημικές ουσίες που κάποιοι μπορεί να είναι επιβλαβείς για την εγκυμονούσα και αργότερα το βρέφος.
- Φροντίστε ο χώρος να αεριστεί καλά και αν υπάρχει δυνατότητα αφήστε τα επίπλα σε εξωτερικό χώρο μέχρι την πλήρη απόληψη της οσμής.



Καθαρισμός με υγρό πανί

ΑΛΛΑ μέτρα που μπορούν να πάρουν οι γονείς είναι και τα ακόλουθα:

- Προσοχή στα καινούργια καλιά και τα φρεσκοβαμμένα επίπλα. Μπορεί να περιέχουν ιδιαίτερα τοξικές ουσίες. Ποτέ μην τα τοποθετείτε αμέσως στο υποδωμάτιο του παιδιού ή της εγκύου ή στους χώρους που κινείται ή παίζει το παιδί, ιδίως όσο η οσμή είναι αντιληπτή. Αφήστε τα για όσο χρειαστεί σε εξωτερικό χώρο καλά αεριζόμενο. Το ίδιο ισχύει και για άλλα συνθετικά υλικά όπως είναι οι ταπεταρίες.
- Καθαρίζετε συχνά τα καλιά χρησιμοποιώντας σκούπα κενού, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα αν υπάρχουν βρέφη και νήπια. Επίσης, καθαρίζετε συχνά τις κουρτίνες και τις ταπεταρίες. Καθαρίζετε τη σκόνη με υγρό ύφασμα ή με σκούπα κενού για να μην τη διασκορπίζετε!! Η σκόνη μπορεί να είναι φορέας τοξικών και άλλων ουσιών που προκαλούν αλλεργίες.
- Προσοχή στα παιχνίδια και άλλα αντικείμενα όπως είναι η γραφική ύλη που αγοράζετε για τα παιδιά σας. Προτιμάτε προϊόντα αξιόπιστης προέλευσης π.χ. από την Ευρωπαϊκή Ένωση όπου τα παιχνίδια ελέγχονται αυστηρά. Διαβάζετε πάντα τη σήμανση.
- Αποθαρρύνετε τα παιδιά από το να χρησιμοποιούν βερνίκια νυχιών, βαφές ή άλλες χρωστικές μαλλιών, και καλλυντικά.
- Χρησιμοποιήστε λιγότερο τοξικά παρασκευάσματα όπως

είναι το ξύδι και το οινόπνευμα καθώς και φυσικά υλικά όπως τα λουλούδια και η λεβάντα για να αρωματίσετε τους χώρους σας, πηρώντας ταυτόχρονα όλους τους κανόνες υγιεινής και καθαριότητας όπως είναι το συχνό πλύσιμο των χεριών.

- Προσοχή στα παλιά βαμμένα αντικείμενα. Οι βαφές ιδίως οι παλιές, μπορεί να περιέχουν μόλυβδο.
- Ποτέ μην καίτε, και ιδίως στο τζάκι, βαμμένα ή βερνικωμένα ξύλα ή συμπεσμένα υποκατάστατα ξύλου ή άλλα συνθετικά υλικά.
- Ανακαινίζετε ή βιάφετε το σπίτι σας απομονώστε όσο το δυνατόν καλύτερα το χώρο όπου διεξάγονται οι εργασίες και οπωσδήποτε αποφεύγετε τέτοιες εργασίες όταν στο σπίτι ζουν βρέφη, παιδιά ή έγκυες γυναίκες.
- Μην χρησιμοποιείτε υπαρρηγνικά θερμομότρα. Είναι πολύ επικίνδυνα όταν σπασούν. Αντικαταστήστε τα με ηλεκτρονικά.
- Αν ασκολείτε με τοξικές ουσίες π.χ. φυτοφάρμακα, βαφές, βερνίκια, ποτέ μην επιστρέφετε στο σπίτι φορώντας τα ρούχα εργασίας. Αν είναι δυνατόν μην τα μεταφέρετε στο σπίτι ή στην ανάγκη, μεταφέρετέ τα σε καλά κλειστές σακούλες και πλύνετε τα ξεχωριστά.
- Προσέξτε τους χώρους όπου παίζουν τα παιδιά. Κρατήστε τα μακριά από φρεσκοφρακαμμένους κήπους ή χωράφια και από χώρους που είναι κοντά σε σκουπίδια ή κοντά σε δρόμους με έντονη κυκλοφορία.