

## 我们为什么要减少化学品接触

美国现有的化学品安全法案已经过时 >>>

有毒物质控制法案 (the Toxic Substances Control Act, TSCA) 是联邦政府对化学物质的规定准则。但是该法案自1976年通过以后就再没有过更新。对于现有的8万4千余种已注册使用的化学物质, 即便最全面的身体筛查也只覆盖了其中的7%。在过去的40余年中, 相较于欧盟已经禁止了上千种化学品, 该法案仅成功限制了5种有毒化学物质的使用。

我们每天都在接触由未知的合成化学物质组成的混合物 >>>

我们每天都暴露于成百上千件人造化学品面前。对于这些化学物质在混合物中会怎样相互反应, 以及对于我们的影响, 科学家们也才刚刚展开研究。不过在此期间, 我们可以通过一些方法来减少常见的化学物质可能对我们身体产生的影响。(具体方法见内)

化学物品对幼童的影响最大 >>>

人体在发育过程中的特定阶段是格外敏感的, 这些阶段也被称作“易感窗口期”。很多早期暴露, 包括胎儿在母体中、婴儿期、童年及青春期的各个阶段, 都可能为日后的生活和健康带来负面影响。



## [我们是谁]

马萨诸塞州乳腺癌联盟 (The Massachusetts Breast Cancer Coalition, MBCC) 致力于通过社区健康教育、研究和呼吁、以及推动公共政策变化, 来预防因环境因素导致的乳腺癌。

很多会影响人体的工业化学物质并不一定只存在于工厂内部。研究发现数以百计的人造化学物质存在于我们的空气、水、食物、消费品, 以及人类的血液和尿液样本中。

### [关于预防]:

减少毒物接触通过介绍避免有害化学物质的方法来达到预防乳腺癌等疾病的项目。作为项目的一个部分, 该手册提供居家减少有害接触和选择安全的替代日用品的基本步骤。



## 联系我们

Massachusetts Breast Cancer Coalition

1-800-649-MBCC (6222)

info@mbcc.org

[www.mbcc.org](http://www.mbcc.org)



[www.facebook.com/mbccorg](http://www.facebook.com/mbccorg)



[www.twitter.com/mbccprevention](http://www.twitter.com/mbccprevention)



[www.youtube.com/mbccorg](http://www.youtube.com/mbccorg)



Printed on 100% recycled, acid-free, non-chlorine-treated paper

# 减少对有毒化学品的暴露

## 我们来聊聊预防



## 值得关注的化学物质

**BPA (Bisphenol A)** BPA (双酚A) 存在于食物罐头内侧涂层、购物小票和各种塑料制品, 包括水瓶、食物容器和玩具中。建议: 食用新鲜或冷冻食物, 避免罐头食品及微波加热塑料容器

**Flame Retardants** 多溴联苯醚等阻燃剂常存在于电子产品、家居及儿童睡衣中。这些化学物质容易沉积于灰尘中, 使得灰尘沉降于较低水平 (见右手, “保持空气清新”)。同时, 为儿童选择睡衣时也一定要注意选择标有“无阻燃物质 (not flame resistant)”的款式。

**PAHs (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons)** 多环芳烃多见于烧焦的肉类、烟草烟雾和汽车尾气中。在烧烤过程中加入腌泡汁、降低加热热量和避免过长的加热时间, 都可以减少烧焦的可能。

**Parabens** 对羟基苯甲酸酯是一种用于洗浴用品和化妆品中的防腐剂。购买商品时需留意其配方或者是否标有“无对羟基苯甲酸酯 (Paraben-free)”

**Perfluorinated Compounds** 全氟化合物常被运用于防污衣物及不粘锅中。使用铸铁锅或包钢锅来替代不粘锅。

**Pesticides** 农药 (包括家用或农业除草剂和杀虫剂)。防止污染的办法包括将食物适当储存、清除面包屑以及关闭门窗, 同时尽可能的购买有机产品。

**Phthalates** 邻苯二甲酸酯使用于软塑料商品, 如浴帘、香水、洗浴用品和化妆品。选择标有“无邻苯二甲酸酯 (phthalate-free)”的商品或使用布质浴帘来替代乙烯。

**Triclosan** 三氯生添加于洗浴用品和化妆品中, 比如抗菌肥皂和牙膏。选择标有不含三氯生 (triclosan-free, without triclosan) 的商品。

## [详细了解商品标签信息]

有一些产品标签并没有列出其包含的全部化学物质。例如, 配方“香料”实际代表了可能包含了多种对人体有潜在影响的化学物质。

选择清洁、洗浴及化妆物品时, 请选择“无香精”“耐燃性”或“TB 117 compliant (通过软体家具材料阻燃测试)”的儿童睡衣、家居及床上用品

避免购买标有“防污 (stain resistant)”及“不粘 (non-stick)”的厨具或衣物。

## 七个基本步骤来减少化学物质接触

### 勤洗手>>>

勤洗手, 特别是吃饭前及接触化学物质及清洁产品后。使用不含对羟基苯甲酸酯和三氯生的肥皂 (相见内页信息)

### 回家脱鞋>>>

回家进屋前将鞋脱于门外以避免带入杀虫剂及其他化学物质。要求你的客人也这样做。进入房间的化学品可能会存留于毛毯中而带来潜在健康隐患, 特别是对于儿童和宠物。



### 快速洗澡>>>

洗快澡可以减少空气传播的化学物品吸入、水及洗浴用品中化学物质通过皮肤的吸收。

### 安全保存食物>>>

将食物和剩饭存放于密封玻璃瓶、不锈钢罐或者陶制容器中。避免使用塑料容器贮存或烹饪食物和饮品。包括BPA (双酚A) 和邻苯二甲酸酯等化学物质 (相见内页信息) 可以从塑料转移到食物中, 特别是在加热过程中。所以避免用微波炉加热塑料。



### 保持空气清新>>>

经常开窗通风, 保持室内空气清新。不要在室内吸烟, 同时避免使用含有不安全香精的空气清新剂。有毒的化学物质, 例如阻燃剂 (相见内页信息), 会吸附在灰尘中使其沉降于低空中。通过使用高效微粒空气过滤器 (a HEPA filter) 以及湿拖把/抹布或超纤维布料进行清洁, 可以有效的清除尘土, 同时避免进一步的化学物质添加。



### 购买有机产品>>>

尽可能的购买有机产品。尽可能食用新鲜的食物, 或者用冷冻及干燥保存的食物来代替罐头食品。这样会有助于我们减少农药、双酚A和邻苯二甲酸酯的摄入。

### 教育>>>

让自己和你的家庭更多的了解有毒化学品的危害, 更多的了解可替代的安全产品。



## 更多信息 >>>

马萨诸塞州乳腺癌联盟 (麻省乳腺癌联盟) 网址: [www.mbccc.org](http://www.mbccc.org)

“寂静春天”协会 (Silent Spring Institute) 是由马萨诸塞州乳腺癌联盟 (麻省乳腺癌联盟) 创立的非营利研究机构, 该协会致力于研究环境对健康, 特别是乳腺癌的影响。网址: [www.silent.spring.org](http://www.silent.spring.org)

“乳腺癌和环境: 预防优先 (Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention)”联邦跨机构乳腺癌与环境研究协调委员会 (the federal Interagency Breast Cancer and Environmental Research Coordinating Committee) 2013年2月报告: [www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/](http://www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/)

“减少环境性癌症风险: 我们能做什么 (Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now)”总统癌症问题顾问小组2008-2009年度报告: <http://deainfo.nci.nih.gov/advisory/>