



让我们谈谈预防： 减少有毒物质暴露



了解这些常见的令人担忧的化学 物质.....

BPA (Bisphenol A) 存在于食品罐内衬、商店收据和塑料制品，例如水瓶、食品容器和玩具。使用新鲜或冷冻食品代替罐装食品，并避免用微波炉加热塑料容器。

阻燃剂，例如电子产品、家具和儿童睡衣中的 PBDE、BFR 和 OPFR。这些化学物质最终会进入室内灰尘中，因此请保持较低的灰尘水平（参见第2页的“保持空气清新”）。此外，选择没有“阻燃剂”标签的儿童睡衣。

烧焦的肉类、烟草烟雾和汽车尾气中的多环芳烃 (PAHs)。通过使用腌泡汁、降低炉火加热水平和避免长时间烹饪来减少烧烤时的焦炭。避免在等待时空转汽车。

对羟基苯甲酸酯存在于洗浴用品和化妆品中。查找不含对羟基苯甲酸酯成分的产品或标有“Paraben-free（不含对羟基苯甲酸酯）”的产品。

全氟和多氟烷基物质 (PFAS) 存在于防污纺织品、防水服装和不粘炊具中。的 (PFAS)。使用铸铁、钢复合或陶瓷锅和平底锅代替不粘锅/特氟龙炊具。尽量避免穿标有“防污”或“防水”的衣服。

农药 包括用于家庭和花园或附近农业的除草剂和杀虫剂。将食物密封储存起来，擦去碎屑，并密封门窗的裂缝以防止害虫。尽可能购买有机农产品。

邻苯二甲酸盐存在于软塑料中，如浴帘衬里、香水、洗浴用品、化妆品和食品包装。选择标有“不含邻苯二甲酸盐”的产品，并选择非乙烯基的布制浴帘。

三氯生存在于洗浴用品和化妆品中，如抗菌肥皂和牙膏。检查不含三氯生的产品标签。

花时间阅读产品标签

有些产品可能含有标签上未列出的化学物质。例如，成分“**香精**”或“**香水**”可能代表大量潜在有害化学物质的混合物。

选择标有“**无香精**”的清洁产品、洗浴用品和化妆品。寻找“**无阻燃剂**”或“**TB 117-2013**”，而不是“**阻燃剂**”或“**TB 117 compliant (符合)**”在儿童睡衣、家具和床上用品上。

为什么要减少接触？

大多数化学品尚未经过安全性测试 >>>

根据 Toxic Substances Control Act (有毒物质控制法, TSCA) · 注册使用的化学物质超过 86,000 种，其中许多有已知或疑似影响健康。从历史上看，国会没有要求 Environmental Protection Agency (环境保护署, EPA) 对有毒物质进行全面测试。直到 2016 年，国会才修改了 TSCA，并要求对新出现和现有的化学品进行具体评估。监管化学品的进程遇到很多延误和市场障碍。

我们每天都接触到未知的合成化学品混合物 >>>

我们每天都接触到数百种合成化学品。科学家们刚刚开始研究接触多种化学物质对健康的影响，以及化学品接触在一生中如何积少成多。与此同时，有一些方法可以减少可能导致健康问题的常见化学物质暴露（见第2页）。

婴儿、儿童和年轻人最容易受到伤害 >>>

在某些敏感的发育时期，或“受害窗口”，人体更容易受到伤害。例如，在子宫内、整个婴儿期和儿童期以及青春期的早年暴露可能会在以后的生活中导致负面的健康影响。



有关更多信息，请参阅第 2 页 >>>

减少接触的七个基本步骤.....

您可以采取以下七个最简单的步骤来减少自己和家人接触有毒物质。切勿望而生畏——从小处着手减少接触，厚积薄发！

洗手 >>>

经常洗手，尤其是在进食前和处理含有刺激性化学物质的产品（包括清洁产品）后。使用不含对羟基苯甲酸酯和三氯生的肥皂（参阅第1页）。

脱鞋 >>>

把鞋子放在门口，以免将杀虫剂和其他化学物质带入室内。请客人也这样做。进入您家中的化学物质会在地毯内积聚并构成风险，尤其是对婴儿、幼儿和宠物。

缩短淋浴时间 >>>

缩短淋浴时间以限制吸入空气中的化学物质，并减少皮肤对水和淋浴产品中化学物质的吸收。



安全储存食物 >>>

将食物和剩菜转移到密封的玻璃、不锈钢或陶瓷容器中。尽量不要使用塑料食品或饮料容器进行烹饪或储存。BPA和邻苯二甲酸盐等化学物质会从塑料转移到食物中，尤其是在加热时，因此请避免用微波炉加热塑料。

保持空气清新 >>>

经常打开窗户，让室内空气流通。禁止在室内吸烟，并避免使用可能含有不安全香精化学物质的商用空气清新剂。阻燃剂等有毒化学物质（参阅第1页）最终会进入室内灰尘，因此请使用带有HEPA过滤器的真空吸尘器和用湿拖把/抹布或超细纤维布清洁，以保持较低的灰尘水平，所有这些都可以在不使用刺激性清洁产品的情况下除尘。



购买新鲜和有机产品 >>>

尽可能多购买有机农产品。新鲜是最好的，或要干燥或冷冻而不是罐装。这将减少农产品中农药残留的暴露，以及食品包装和罐头中的BPA和邻苯二甲酸盐（参阅第1页）的接触。

教育 >>>

教育您自己和家人以了解有毒化学品的危害。研究您经常使用的产品的更安全替代品，例如清洁产品、洗浴用品、化妆品、草坪护理产品等。如果您在工作场所或社区有任何购买力，请在做出采购决定时考虑毒性较小的产品。



自我介绍！

The Massachusetts Breast Cancer Coalition (MBCC) 致力于通过社区教育、研究倡导和改变公共政策来预防乳腺癌的环境原因。

许多令人担忧的化学品是工业化学品，无法在工厂内保持隔离状态。研究已经发现，在我们的空气、水、食品、消费品以及人体血液和尿液样本中有数百种人造有毒化学物质。

让我们谈谈预防：减少接触有毒物质是一个通过宣传避免有害化学物质来预防疾病，如乳腺癌，的项目。本手册提供了减少家中有毒物质暴露，并选择常用有害产品更安全替代品的基本步骤。

联系我们

Massachusetts Breast Cancer Coalition
info@mbcc.org

www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



www.instagram.com/mbccorg

更多信息 >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, www.mbcc.org

Silent Spring Institute是一个独立的非营利研究机构，由Massachusetts Breast Cancer Coalition 成立，旨在调查环境与健康之间的联系，尤其是乳腺癌，www.silent.spring.org

“乳腺癌与环境：预防优先” Interagency Breast Cancer and Environmental Research Coordinating Committee，可以查找网址 https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/Breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf

“降低环境癌症风险：我们现在能做什么” 总统癌症小组 2008-2009 年度报告，可以查找网址 https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp_report_08-09_508.pdf