

SUM

SUM eru samtök um áhrif umhverfis á heilsu og langaði okkur að fræðast meira um þennan félagsskap. Félagar í SUM eiga það mörg sameiginlegt að hafa orðið fyrir heilsutjóni af völdum umhverfisáreitis eða eru aðstandendur einhvers sem hafa lent í slíku.

Hér eru nokkrir punktar frá SUM sem gott er að hafa hugfast.

ILMEFNI...hafa ekki eingöngu áhrif á þína eigin heilsu, heldur geta einnig haft áhrif á heilsu annarra.

Hvað eru ilmefni?

Ilmefni eru kemísk manngerð efni, samsett úr fjölmörgum efnum og efnasamböndum. Finna má allt frá 30 - 300 efni í einu ilmefni, t.d:

- **Þalöt** (e. phthalates) er yfirheiti efna sem gerir ilmefni þannig að þau loði lengur við og leysist upp. Þalöt má finna í miklu magni innan heimilis og í umhverfi okkar. Þalöt raska starfsemi innkirtlakerfisins, sem getur haft áhrif á hormónakerfið og æxlunarfæri, sem og fjölda sáðfruma. Þau geta skaðað lifur, lungu og blóðrásarkerfið. Að auki eru þau talin krabbameinsvaldandi.
- **Paraben** eru rotvarnarefni, sem er að finna í mörgum ilmefnum. Paraben geta haft hormónaraskandi áhrif, dregið úr frjósemi og aukið líkur á ofnæmi og ákveðnum tegundum krabbameins.
- **VOC- efni**, eða rokgjörn lífræn efni, eru einnig notuð í ilmefnum. VOC-efni eru unnin t.d. úr jarðefnaeldsneyti og auðvelda niðurbrot ilmefnanna inn í andrúmsloftið og inn í líkamann. Útsetning fyrir VOC-efnum geta skaðað lungu, lifur og nýru, sem og taugakerfi, og geta verið krabbameinsvaldandi.

Hvernig hafa ilmefni áhrif á heilsu?

Ilmefnanotkun þín eða annarra geta kallað fram ópols- eða ofnæmisviðbrögð hjá þér, fjölskyldu þinni, gæludýrunum þínum og öðrum. Áhrifin geta verið lúmsk, þannig að þeirra sé varla vart í byrjun. Áhrif og einkenni geta hlaðist upp í líkamanum og birst í öðrum

sjúkdómum eða veikindum, sem gerir þau flókin til greiningar.

Rannsóknir sýna að um 30% mannkyns finna fyrir einhvers konar neikvæðum áhrifum ilmefna og allt að 15% finna fyrir verulegum skerðingum á lífsgæðum vegna ilmefnanotkunar í samfélaginu.

Um 1-5% hafa svo staðfest ofnæmi fyrir ilmefnum. Að auki er ilmefni ein algeng kveikja astmakasts.

Hver eru einkennin?

Rannsóknir sýna að einkenni geta verið margskonar, helst öndunarerfiðleikar, hjartsláttartruflanir, hausverkur, síþreyta, heilapoka, minnisleysi, svimi, doði, einbeitingarskortur, útbrot, kláði, bruni, deyfð, þunglyndi, kvíði og ógleði. Eins geta gömul meiðsli eða undirliggjandi verkir og sjálfofnæmi gert vart við sig eða aukist.

Hvað getum við sjálf gert?

Við getum skipt út þvottaefni í ilmefnalaus þvottaefni, t.d. Grön Balance, Neutral, Angelmark eða Milt og einnig er unnt að nota edik og matarsóða. Að auki er unnt að skipta út snyrtivörum og hreinsiefnum með ilm af heimilinu, t.d. sjampó, hárnæringu, hárgel og froðu, sótthreinsispray, skúringarsápu, klósetthreinsi, ofnhreinsi og svona mætti lengi telja. Alltaf er unnt að nota edik og matarsóða við þrif og athuga að vara sé merkt "fragrance free". Að lokum er ráð að útiloka ilmkerfi, ilmstauka, ilmsprey, ilmstangir og ilmlampa af heimilum.

Börn og ilmefni

Ávallt skal takmarka og jafnvel stöðva notkun ilmefna í kringum börn og ungmenni eða eins og kemur fram á heimasíðu Umhverfisstofnunar:

„Ákveðnir hópar eru viðkvæmari og berskjaldaðri fyrir efnunum en aðrir. Þetta á sérstaklega við ungabörn og fóstur sem eru útsett fyrir efnum í móðurkviði. Að auki vilja vísindamenn skilgreina unglunga á kynþroskaskeiði, einkum stráka, sem sérstakan áhættuhóp“

Höfum hugfast að ilmefnalaus lífsstíll stuðlar að heilbrigðari loftgæðum fyrir öll