

Οι Βασικές Αρχές



Πώς ακριβώς, λοιπόν, το σπίτι σας επηρεάζει την υγεία σας; Με δύο βασικούς τρόπους: ο πρώτος σχετίζεται με το ίδιο το οίκημα και ο δεύτερος σχετίζεται με τον τρόπο που εσείς, οι ένοικοι, διαμένετε και συντηρείτε τα σπίτια σας. Κατά τη διάρκεια αυτού του βιβλίου, θα εξεταστούν και οι δύο αυτοί βασικοί τρόποι.

'Όμως, πριν να ξεκινήσουμε, ας αναλύσουμε ορισμένες από τις βασικές έννοιες στις οποίες θα αναφερθούμε κατά τη διάρκεια του βιβλίου.

Περιβαλλοντική υγεία (Environmental health)

Για λόγους απλούστευσης, το συνολικό περιβάλλον μπορεί να χωριστεί σε δύο συνδεόμενα αλλά ξεχωριστά πεδία, το εσωτερικό και το εξωτερικό. Όσον αφορά στο μεγαλύτερο πεδίο, δηλαδή στο εξωτερικό περιβάλλον, γνωρίζουμε πολλά γι' αυτό και είμαστε όλοι εξοικειωμένοι με τις αντίστοιχες ανησυχίες ως προς την υγεία, όπως η υπερθέρμανση του πλανήτη, η εκπομπή αερίων από τις βιομηχανίες καύσης άνθρακα, η χρήση φυτοφαρμάκων στα τρόφιμα, οι πηγές μόλυνσης του νερού και οι επιβλαβείς επιπτώσεις των καυσαερίων από τους πετρελαιοκινητήρες. Ωστόσο, υπάρχει επιπλέον και ένα μικρότερο, πιο προσωπικό περιβάλλον, το οποίο επηρεάζει δραματικά την υγεία μας. Το περιβάλλον αυτό είναι το εσωτερικό περιβάλλον, το οποίο βρίσκεται μέσα στα ίδια μας τα σπίτια.

«Η δοκιμασία ως προς την ηθική μιας κοινωνίας αφορά στις ενέργειές της για τα ίδια της τα παιδιά.»

— Dietrich Bonhoeffer

4 ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

Η ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

1. Το άσθμα, το οποίο πλήττει 4,8 εκατομμύρια παιδιά στις Η.Π.Α., αποτελεί το πρωταρχικό αίτιο, ανάμεσα στις χρόνιες καταστάσεις, για τις σχολικές απουσίες και για τις εισαγωγές στα νοσοκομεία (American Lung Association, 1999)
2. Ο καρκίνος στα παιδιά είναι το πρώτο αιτίο θανάτου, το οποίο σχετίζεται με ασθένεια (National Cancer Institute, 1998). Κατά προσέγγιση, 8.500 παιδιά στις Η.Π.Α. – από νεογέννητα μέχρι την ηλικία των 15 ετών – διαγνώσκονται με καρκίνο κάθε έτος.

Τα πιο πρόσφατα στατιστικά στοιχεία από το National Cancer Institute (1998) σχετικά με τον καρκίνο στα παιδιά δείχνουν ότι μεταξύ 1973 και 1995 αυξήθηκε το ποσοστό του καρκίνου στα παιδιά ηλικίας 0–4 ετών:

- 53% αύξηση των καρκίνων του εγκεφάλου και άλλων μερών του νευρικού συστήματος.
- 37% αύξηση του καρκίνου των μαλακών μορίων.
- 32% αύξηση των καρκίνων των νεφρών και της νεφρικής πυέλου.
- 18% αύξηση της οξείας λεμφογενούς λευχαριμίας.

Αποκάλυψαν, επίσης, τα αυξημένα ποσοστά καρκίνου σε εφήβους 15–19 ετών κατά την ίδια χρονική περίοδο:

- 128% αύξηση στο μη Hodgkin λέμφωμα.
 - 78% αύξηση του καρκίνου των ωσθηκών.
 - 65% αύξηση του καρκίνου των όρχεων.
 - 30% αύξηση του καρκίνου των οστών και των αρθρώσεων.
 - 29% αύξηση του καρκίνου του θυρεοειδούς.
3. Επίσης, σε εθνικό επίπεδο, έχουν εκτιναχθεί στα ύψη οι μαθησιακές διαταραχές στην παιδική ηλικία, η υπερκινητική συμπεριφορά και η αδυναμία διατήρησης της προσοχής. Ο αριθμός των παιδιών στα προγράμματα ειδικής αγωγής αυξήθηκε κατά 191% κατά το χρονικό διάστημα 1977–1994 (Greater Boston Physicians for Social Responsibility, 2000).
 4. Ο Αυτισμός φαίνεται να έχει εκτιναχθεί στα ύψη. Στην Καλιφόρνια πιστεύεται ότι ο Αυτισμός στην παιδική ηλικία έχει αυξηθεί πάνω από 200% μεταξύ των ετών 1987 και 1998 (California Health and Human Services Agency, 1999).

Ευγενική παραχώρηση από Center for Health, Environment and Justice.¹

Στο βιβλίο αυτό θα δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην υγεία των παιδιών, η οποία σχετίζεται με το περιβάλλον του σπιτιού. Άλλα να θυμάστε πως ότι επηρεάζει την υγεία των παιδιών μας επηρεάζει και εμάς τους ίδιους. Καθώς το κράτος και οι βιομηχανίες συνεχίζουν τις περίπλοκες αναζητήσεις τους για να θεσπίσουν τα ασφαλή επίπεδα των τοξικών χημικών και των ρύπων στο καθημερινό μας περιβάλλον, σε τελική ανάλυση εμείς είμαστε οι υπεύθυνοι για την ανατροφή των παιδιών μας και για τη διαφύλαξη της υγείας τους. Εμείς πρέπει να γίνουμε η δική μας Υπηρεσία Προστασίας Περιβάλλοντος και να αναλάβουμε εκ νέου την εξουσία λήψης αποφάσεων. Τουλάχιστον μπορούμε να αναλάβουμε τον έλεγχο σε αυτά στα οποία εκτιθέμεθα μέσα στο ίδιο μας το σπίτι.

Ας εξετάσουμε προσεκτικά ορισμένα σύγχρονα στατιστικά στοιχεία που σχετίζονται με την υγεία των παιδιών και ας σκεφτούμε σοβαρά γύρω από αυτό το θέμα (βλ. στον πίνακα: «Η υγεία των παιδιών στην Αμερική»).

Αυτά τα στατιστικά στοιχεία μιλούν από μόνα τους δυνατά και καθαρά! Τι επιφυλάσσει το μέλλον για αυτά τα παιδιά; Πολυάριθμοι επιστήμονες πιστεύουν ότι πολλές από αυτές τις ασθένειες και πολλά μαθησιακά προβλήματα μπορεί να σχετίζονται με την έκθεση των παιδιών σε περιβαλλοντικά χημικά κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής τους ή στο καθημερινό τους περιβάλλον. Στο καθημερινό περιβάλλον των παιδιών συμπεριλαμβάνεται το σπίτι τους, τα σχολεία τους, οι βρεφονηπιακοί σταθμοί και οι παιδαγωγοί τους. Σκεφτείτε το. Αλήθεια, πόσα γνωρίζετε γι' αυτά τα περιβάλλοντα; Πόσο υγιεινά είναι;

Είναι σημαντικό να μελετήσουμε την υγεία των παιδιών για ποικίλους λόγους:

- Η ανησυχία για την ευημερία των παιδιών μας ξεπερνά τον σκεπτικισμό, την

αμφιβολία, τη μομφή καθώς και τις πολιτικές και τα οικονομικά συμφέροντα των βιομηχανιών. Η προστασία της υγείας των παιδιών μας πρέπει να γίνει το έδαφος στο οποίο θα μπορούμε να σταθούμε όλοι μαζί.

- Τα μικρά παιδιά αντιπροσωπεύουν μέσα στην κοινωνία μας το κοντινότερο σημείο σε μια βασική γραμμή ή σε μια ομάδα ελέγχου, διά μέσου των οποίων εμείς μπορούμε να συγκρίνουμε τη δική μας υγεία. Σε τελική ανάλυση, τα παιδιά δεν κάνουν στρεσογόνους εργασίες, δεν καπνίζουν ούτε καταναλώνουν αλκοόλ. Ωστόσο, τα παιδιά προσλαμβάνουν μεγαλύτερες δόσεις από οποιαδήποτε χημικά βρίσκονται στον αέρα που αναπνέουν, στο νερό που πίνουν ή κάνουν μπάνιο σε αυτό και στην τροφή που καταναλώνουν γιατί, συγκριτικά με τα κιλά τους, αναπνέουν, πίνουν και τρώνε περισσότερο απ' ό, τι οι ενήλικοι. Παρατηρώντας από κοντά την υγεία των παιδιών μας αποκαλύπτεται ότι καθημερινά και σε κάθε πεδίο δραστηριοποίησης ο καθένας μας εκτίθεται σε τεράστιες ποσότητες χημικών τοξινών χαμηλού επιπέδου.
- Τα παιδιά έχουν ειδικά ευπαθή σημεία. Τα αναπτυσσόμενα σώματά τους δεν έχουν πλήρως αναπτύξει το μυϊκό, το σκελετικό, το νευρικό ή το ανοσοποιητικό τους σύστημα. Επομένως, δεν μπορούν να αντέξουν στον ίδιο βαθμό έκθεσης σε χημικά και σε ρύπανση όπως οι ενήλικοι. Τα περισσότερα επίπεδα ασφαλείας για έκθεση σε τοξικά χημικά έχουν θεσπιστεί με βάση ένα ενήλικο λευκό άτομο, βάρους 70 κιλών, στον εργασιακό του χώρο, και όχι για ένα μικρό παιδί βάρους 9 κιλών στον χώρο του σπιτιού του.
- Εάν οι περιβαλλοντικές τοξίνες παρεισφρήσουν στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη των παιδιών κατά τη διάρκεια πολύ σημαντικών χρονικών περιόδων, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δομικές και λειτουργικές απώλειες, οι οποίες μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα αναπηρίες για όλη τους τη ζωή. Στο μέλλον, εάν ένα μεγάλο ποσοστό της κοινωνίας έχει αναπηρίες, ποιο θα είναι το κόστος που θα προκύψει και ποιος θα πληρώσει για την αναγκαία περίθαλψη; Επιπροσθέτως, το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής των παιδιών φέρει το δυναμικό για συσσώρευση υψηλότερων επιπέδων εκθέσεων και περισσότερο χρόνο για να αναπτυχθούν καθυστερημένα δυσμενή αποτελέσματα για την υγεία. Ειλικρινά, δεν έχουμε ιδέα πώς θα είναι η υγεία των παιδιών μας στο μέλλον ή ποια καταστροφική κληρονομιά θα τους παραδώσουμε.

Αφού τα παιδιά μας είναι ό, τι σπουδαιότερο έχουμε, τουλάχιστον ας βεβαιωθούμε ότι τα προστατεύουμε στο σπίτι.

Το «φαινόμενο του βαρελιού» και η συνολική επιβάρυνση του οργανισμού

Ποια είναι, λοιπόν, ακριβώς τα ασφαλή επίπεδα αυτών των τοξικών χημικών και της ρύπανσης; Τα επίσημα επίπεδα διαφέρουν ανάλογα με τη χώρα στην οποία διαβιούν κάποιος. Προτείνω όλοι εμείς να υιοθετήσουμε την εξής πρόταση: το μόνο ασφαλές επίπεδο είναι το μηδέν.

Το μόνο ασφαλές επίπεδο είναι το μηδέν.

Μπορεί κάποιος να υποστηρίξει ότι ορισμένες τοξικές ουσίες απαντώνται στη φύση και, επομένως, είναι φυσικές, όπως το αέριο Ραδόνιο, οπότε πώς μπορεί να είναι επιβλα-

6 ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

βές για εμάς στο σπίτι μας; Λοιπόν, η φύση έχει εφαρμόσει ένα πολύ καλύτερο σύστημα απ' ότι εμείς εφαρμόζουμε επί του παρόντος στο σπίτι μας. Τα επίπεδα του Ραδόνιου έξω από το σπίτι μας διαχέονται εύκολα μέσω των διαφόρων στοιχείων και, συνεπώς, το αέριο αραιώνεται. Με την πάροδο του χρόνου, το Ραδόνιο στο υπόγειό μας ή στους κενούς υποδαπέδιους χώρους του μπορεί να συσσωρευτεί σε αυτά τα στενά μέρη και να αποκτήσει συγκέντρωση ανάλογη με τα επικίνδυνα επίπεδα που συνδέονται με καρκίνο του πνεύμονα και με άλλα προβλήματα υγείας.

Αλλά, τι συμβαίνει αν εκτίθεστε μόνο σε «χαμηλού επιπέδου» ποσότητες τοξικών χημικών στο σπίτι σας; Επιτρέψτε μου να σας εξηγήσω αυτό που ονομάζεται «barrel effect = το φαινόμενο του βαρελιού». Φανταστείτε, αν θέλετε, ένα άδειο βαρέλι που συγκεντρώνει τα νερά της βροχής. Αυτό το άδειο βαρέλι βροχής συμβολίζει το σώμα σας, εντελώς ελεύθερο από οποιαδήποτε χημικά τοξικά ή ουσίες. Στην καθημερινή σας ζωή εκτίθεστε σε ένα αυξανόμενο κύμα συνθετικών χημικών. Εάν ο οργανισμός σας μπορούσε να μεταβολίσει όλα αυτά τα χημικά σε απολύτως αβλαβή προϊόντα διάσπασης και να τα αποβάλλει, τότε αυτά θα συνιστούσαν μικρότερο κίνδυνο για την υγεία. Άλλα, δυστυχώς, ο οργανισμός σας και, ιδιαιτέρως, οι οργανισμοί των παιδιών δεν είναι εφοδιασμένοι για να αντιμετωπίζουν μια καθημερινή επίθεση από αυτά τα χημικά, τα οποία βρίσκονται σε ολοένα και πιο περίπλοκους συνδυασμούς. Αντιθέτως, πολλές από αυτές τις ουσίες συσσωρεύονται στον οργανισμό σας και το «βαρέλι της βροχής» σας αρχίζει να γεμίζει. Καθώς συνεχίζεται αυτή η διαδικασία πλήρωσης, μπορεί να αρχίσετε ή μπορεί και να μην αρχίσετε να λαμβάνετε κάποια μηνύματα (συμπτώματα) από τον οργανισμό σας, όπως αίσθημα κόπωσης, πονοκεφάλους ή αλλεργίες. Επιπλέον, εκτός από την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, τα παιδιά μπορεί να γίνουν υπερκινητικά ή να έχουν προβλήματα συγκέντρωσης, να παραπονιούνται για «πόνους στην κοιλιά», να έχουν υπηρεία ή απλώς να συμπεριφέρονται «διαφορετικά» και «να μην αισθάνονται ο εαυτός τους». Σας φαίνεται κάποιο από αυτά οικείο σε εσάς;

Σε αυτό το σημείο, πολλοί άνθρωποι αντιδρούν καταναλώνοντας ένα επιπλέον φλιτζάνι καφέ ή ένα ποτήρι σόδα για να αποκτήσουν ενέργεια ή παίρνουν ένα χάπι για τον πονοκέφαλό τους, για τις αλλεργίες ή για τα προβλήματα συγκέντρωσης/συμπεριφοράς. Αυτό μπορεί να φέρει μια προσωρινή ανακούφιση, αλλά κατά κανόνα αυτές οι πρακτικές το μόνο που κάνουν είναι να προσθέτουν περισσότερα χημικά στο βαρέλι. Βλέπετε, έχουμε την τάση να λειτουργούμε με μια νοοτροπία του «επιπλέον». Αν δεν αισθανόμαστε καλά, συνήθως φροντίζουμε να προσθέσουμε κάτι, όπως ένα χάπι, αντί να σκεφτούμε με «αφαιρετική» νοοτροπία, σύμφωνα με την οποία θα έπρεπε να κοιτάξουμε τι μπορούμε να αφαιρέσουμε. Αντί να πάρουμε ένα χάπι για τον πονοκέφαλο, θα μπορούσαμε να ανοίξουμε το παράθυρο και να διώδουμε τη δυνατή μυρωδιά που προκλήθηκε από το άρωμα κάποιου ατόμου.



Αυτή η συσσώρευση τοξικών μπορεί, επίσης, να ονομαστεί «αύξηση του συνολικού

φορτίου του σώματος» ή το «τοξικό χημικό φορτίο». Τελικά, το βαρέλι γεμίζει και αυτό μπορεί να συμβεί όπου και όταν αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους πιο σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως το άσθμα, προβλήματα από την αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος ή ακόμη και καρκίνος. Τότε, το βαρέλι σας μπορεί αθόρυβα και αόρατα να γεμίζει για αρκετά χρόνια –και μπαμ!– φαινομενικά, μέσα σε μια νύχτα, η υγεία σας και, πολλές φορές, η ζωή σας με κάποιον τρόπο καταρρέει.

Αυτά τα οποία περιγράφουμε εδώ είναι χρόνιες, χαμηλού επιπέδου, καθημερινές εκθέσεις σε ουσίες. Άλλα οι εκθέσεις αυτές μπορεί, επίσης, να γίνουν ξαφνικές και οξείες, όπως η πρόσληψη μιας τεράστιας δόσης από φυτοφάρμακα κατά τον ψεκασμό του προσωπικού σας χλοοτάπητα, επειδή δεν χρησιμοποιήσατε ατομικά μέσα προστασίας. Σε κάθε περίπτωση, πολλοί άνθρωποι από τέτοιου τύπου εκθέσεις γίνονται ευαίσθητοι σε συγκεκριμένα χημικά ή ρύπους και εμφανίζουν συμπτώματα οποτεδήποτε επανεκτεθούν σε αυτές τις ουσίες.

Μόλις τεθεί σε εφαρμογή αυτή η διαδικασία, μπορεί να οδηγήσει σε επιπρόσθετες ευαισθησίες, οι οποίες έχουν να κάνουν με ένα διαρκώς διευρυνόμενο φάσμα άλλων χημικών, συχνά ανόμοιων, τα οποία προκαλούν παρόμοια συμπτώματα. Αυτό το χαρακτηριστικό είναι γνωστό ως το «φαινόμενο εξάπλωσης» (spreading phenomenon) και αυτή η κατάσταση ονομάζεται «πολλαπλή χημική ευαισθησία» (multiple chemical sensitivity – MCS). Για παράδειγμα, οι πονοκέφαλοι που αρχικά συνδέονται με την έκθεση σε Φορμαλδεΰδη, την οποία περιέχουν τα καινούργια ντουλάπια μιας κουζίνας, μπορούν να εξελιχθούν σε πονοκεφάλους που πυροδοτούνται από αρωματικά προϊόντα και εξελίσσονται περαιτέρω σε πονοκεφάλους που προκαλούνται από τα καυσαέρια των πετρελαιοκινητήρων. Τελικά, σχεδόν τα πάντα μπορεί να προκαλέσουν πονοκεφάλους. Αυτό μπορεί να καταλήξει ως μια πολύ σοβαρή και εξουθενωτική ασθένεια. Επειδή τα συμπτώματα μπορεί να είναι τόσο ποικίλα ή τόσο ασταθή, μπορεί να είναι δύσκολο να γίνει σωστή διάγνωσή τους, γεγονός που, δυστυχώς, οδηγεί σε ένα πλήθος από εσφαλμένες διαγνώσεις και, συνεπώς, σε ακατάλληλη περίθαλψη.

Η Rachel Carson στο βιβλίο της «*Silent Spring*» επεσήμανε ότι οι αναρίθμητες εκθέσεις χαμηλού επιπέδου στις οποίες υποβαλλόμαστε μέρα με τη μέρα, χρόνο με τον χρόνο, είναι: «Όπως η συνεχής ροή σταγόνων νερού που με τη σειρά τους φθείρουν μια πέτρα, έτσι και αυτή η επαφή με επικίνδυνα χημικά από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο μπορεί τελικά να αποβεί καταστροφική. Εφησυχασμένος από την ανεκτικότητα που επικρατεί ως προς την πώληση των χημικών και ως προς τον κάθε πωλητή που κεκαλυμμένα μας ξεγελά, ο μέσος πολίτης σπανίως έχει επίγνωση των θανατηφόρων υλικών με τα οποία περιβάλλει τον εαυτό του, μάλιστα μπορεί να μην έχει καταλάβει ούτε καν ότι τα χρησιμοποιεί.»³ Συνεχίζει να με εκπλήσσει το γεγονός ότι η Rachel Carson προσδιόρισε με τόση ευγλωττία το 1962 ένα πρόβλημα υγείας που έχει διογκωθεί πολύ από τότε που έγραψε αυτά τα λόγια.

Η πικρή αλήθεια για τα σημερινά παιδιά είναι ότι πολλά από αυτά γεννιούνται με βαρέλια ήδη γεμάτα σε επικίνδυνο βαθμό. Πώς αλλιώς μπορεί να ερμηνευτεί η αύξηση του καρκίνου των παιδιών στην ηλικιακή ομάδα 0–4 ετών; Πρωτότερα, υπήρχε η άποψη ότι ο καρκίνος αναπτύσσεται σε βάθος μεγάλων χρονικών διαστημάτων: τόσο όσο 20–30 χρόνια. Φαίνεται πιθανό ότι η συνολική επιβάρυνση των γονιών κατά την ώρα της σύλ-