



## **Żyjmy zdrowo!** **LOKALNA AGENDA 21**

Wpływ stylu życia na zdrowie mieszkańców województwa pomorskiego.

### **Szanowny Obywatelu, Przedsiębiorco, Samorządowcu**

Województwo pomorskie znajduje się wśród regionów o najwyższej zachorowalności na nowotwory w Polsce. W celu odwrócenia tego stanu poniżej przedstawiamy propozycje zachowań prostych do realizacji w życiu codziennym oraz pracy zawodowej a skutecznie obniżających poziom czynników chorobotwórczych w naszym otoczeniu. Prezentujemy również kilka najważniejszych informacji przydatnych w profilaktyce i diagnostyce nowotworów w naszym województwie. Zachęcamy wszystkich Państwa do systematycznych badań profilaktycznych oraz do podjęcia możliwie wielu działań chroniących środowisko naturalne, czyli środowisko w którym wszyscy żyjemy. Jego stan wpływa bezpośrednio na jakość życia każdego z Nas.

#### **Obywatelu:**

1. Nie spalaj odpadów z gospodarstwa domowego – podczas spalania do powietrza, którym oddychamy uwalniane są substancje toksyczne, m.in. dioksyny oraz kadm powodujące nowotwory wątroby oraz płuc.  
Dioksyny to zwyczajowa nazwa polichlorowanych bifenyli, uznawanych przez wielu naukowców za najbardziej trujące substancje znane człowiekowi. Mają działanie mutagenne, karcerogenne i teratogenne. Powstają w czasie spalania odpadów komunalnych zawierających opakowania z polichloru winylu – PCW – zawierającego chlor. Są z PCW opakowania do margaryny, butelki i stanowią 20 % wszystkich opakowań z tworzyw sztucznych. Wyroby z PCW są barwione często barwnikami z metalami ciężkimi, zawierają plastyfikatory lub utwardzacze, które też są związkami tak jak PCW, nie ulegającymi biodegradacji. Już w 1993 roku sprowadzono do Polski 35 milionów butelek z tego tworzywa. Wiele państw europejskich wprowadziło przepisy ograniczające stosowanie wyrobów z PCW. Holandia zmniejszyła ich zużycie o 99%.
2. Ograniczaj do niezbędnego minimum używanie chemii w gospodarstwie domowym – środki te zawierają wiele substancji powodujących choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i alergię.  
Większość używanych środków czyszczących wyprodukowana jest na bazie wody do której dodane są mydła lub detergenty odpowiadające za czyszczące właściwości produktu. W zależności od przeznaczenia zawierają one również substancje zmiękczające wodę (fosforany), substancje wybielające, dezynfekujące, rozpuszczalniki organiczne oraz dodatki takie jak barwniki substancje zapachowe, emulgatory, środki obniżające pienienie i konserwujące. Wiele z tych substancji wywołuje alergię a dla środowiska stanowią dużą uciążliwość bo są trudno biodegradowalne i zaburzają równowagę biologiczną. Ścieki z takimi substancjami powodują zniszczenie osadów biologicznie czynnych w oczyszczalniach ścieków. A nie oczyszczone z fosforanów ścieki powodują zarastanie zbiorników wodnych – eutrofizację.
3. Wszystkie odpady niebezpieczne (farby, leki, baterie, zużyte oleje itp.) oddawaj do specjalnych punktów zbiórki lub podczas zbiórek objazdowych. Niezabezpieczone odpady uwalniają do gleby i wód gruntowych wiele substancji i pierwiastków chorobotwórczych, np. chlorowane fenole wywołujące białaczkę i chłoniaki oraz kadm powodujący raka żołądka.

Szacuje się, że każdy z nas wytwarza w ciągu roku 1,3 do 2 kg odpadów niebezpiecznych. W skali 50 tysięcznego miasta jest to 100 000 kg! W ciągu roku w Polsce powstaje 1500 ton baterii i akumulatorów, 11 500 ton farb i lakierów, 3000 ton farmaceutyków, 25 milionów świetlówek, zawierających łącznie około 1000 kg rtęci, a taka ilość wystarczyłaby do skażenia 50 milionów litrów wody pitnej. Rtęć kumuluje się w organizmie człowieka powodując poważne zmiany w układzie nerwowym, w mózgu, powodując zaburzenia mowy i ruchu, w ciężkich zatruciach prowadzi do śmierci.

4. Ograniczaj korzystanie z samochodu, korzystaj z komunikacji publicznej i roweru kiedy jest to możliwe. Zmniejszysz emisję wielu szkodliwych substancji do powietrza i oszczędzisz część pieniędzy przeznaczonych na paliwo. Poza tym aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie a rower jest szybszy niż myślisz...

Samochód jest naszym konkurentem w dostępie do tlenu. Spalając paliwo zużywa tlen emitując wiele różnych substancji zamieniających powietrze w szkodliwa mieszkankę substancji gazowych. Wśród zanieczyszczeń są tlenki azotu zakwaszające środowisko, a wraz z węglowodorami resztkowymi powodujące w upalne dni powstanie smogu fotochemicznego, którego utleniające produkty PAN (peroksy acetylo nityl )

oraz ozon troposferyczny mają właściwości rakotwórcze. Takie właściwości mają również wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne WWA – których przedstawicielem jest benzopiren pochodzący głównie z motoryzacji. Skutki jego oddziaływania znane były jako „rak kominiarzy”, którzy byli pierwszymi ofiarami działania takich substancji smolistych. Źródłem ich jest również ścierający się pył czerni asfaltowej i z opon samochodów. Musimy pamiętać również o ołowiu, rozproszonym wzdłuż szlaków komunikacyjnych i zdeponowanym tak na długie lata – nawet do 3000 tysięcy. Jego szkodliwy wpływ na zdrowie człowieka poznał starożytny Rzym i dynastia Romanów. Uszkadza komórki, powoduje zaburzenia nerwowe, zaburzenia wzrostu u dzieci, uszkodzenia nerek, zmiany rakotwórcze.

5. Kupuj żywność nie przetworzoną, w opakowaniach poddawanych odzyskowi – konserwaty i inne substancje dodawane przy obróbce żywności mogą powodować nowotwory układu pokarmowego i alergie.

Wprowadzane celowo do żywności substancje mają pomóc w jej magazynowaniu i transporcie, mają poprawić jej smak, zapach i barwę, zapobiec zepsuciu. Dodatki te to również emulgatory, środki konserwujące, antyutleniające i zagęszczające. W ciągu roku możemy ich spożywać nawet do 5 kg. Nie są obojętne dla naszego organizmu. Wywołują alergie – szczególnie wrażliwe są dzieci – oraz „stany nietolerancji” w formie migreny, bólu brzucha, głowy lub wysypki.

Takich substancji pomocniczych stosuje się około 3000. Każda z nich ma swój E – numer, składający się z literki E i trzycyfrowej liczby. W przypadku zastosowania na opakowaniach produktów spożywczych muszą być wypisane w kolejności malejącej ilości. Niektóre z nich nie mogą być stosowane w przemyśle spożywczym. M.in. rakotwórcze: E- 163, E- 249 – 250, E – 422.

6. Jeśli pracujesz w gospodarstwie rolnym ograniczaj używanie środków ochrony roślin i nawozów sztucznych. Nie dopuszczaj do skażenia gleby i wód gruntowych substancjami chemicznymi i pochodzenia odzwierzęcego. Stosuj możliwie wiele zasad zrównoważonego rolnictwa. Dzięki dopłatom unijnym może to być także opłacalne finansowo. Pestycydy stosowane dziś dla zwiększenia plonów w dużych monokulturowych uprawach z powodu dużej ich wrażliwości na szkodniki i choroby. Są to związki coraz bardziej skomplikowane z powodu uodporniania się szkodników na kolejne środki. Takie złożone związki wymagają precyzyjnego stosowania, zgodnego z instrukcją z zachowaniem karencji uniemożliwiającej przedostanie się tych środków do produkowanej żywności. Nigdy jednak nie ma 100 % pewności że producent ustrzegł się błędów, a to może zaważyć na naszym zdrowiu.

Nawozy sztuczne zawierają fosforany a te produkowane ze skał fosforowych mogą być zanieczyszczone kadmem. Również wówczas gdy uprawy nawożone są osadami z oczyszczalni ścieków. Kadm utrzymuje się w glebie do 250 lat i wchodzi w skład próchnicy przyjmując formy łatwo przyswajalne przez rośliny. Wchodzi w łańcuch

żywnościowy. Odbija się to szczególnie negatywnie na zdrowiu dzieci, powoduje bowiem obniżenie odporności immunologicznej. Kadm jest jednym z najpoważniejszych czynników zwiększających zagrożenie dzieci chorobami nowotworowymi.

### Samorządowcu:

1. Działaj aktywnie na rzecz organizacji zbiórki odpadów, w tym odpadów niebezpiecznych obejmującej wszystkich mieszkańców naszego powiatu
2. Promuj i organizuj system komunikacji publicznej oraz sieć ścieżek rowerowych na terenie swojej jednostki samorządu
3. Działaj aktywnie w zakresie likwidacji eternitu zawierającego azbest powodujący m.in. pylicę azbestową oraz międzybłoniaka opłucnej
4. Zorganizuj i dofinansuj działania mające na celu ograniczenie zjawiska tzw. niskiej emisji (powodującej schorzenia układu oddechowego) poprzez promocję odnawialnych źródeł energii
- 5. Stosuj zasady zrównoważonego rozwoju we wszystkich podejmowanych decyzjach, szczególnie tych o charakterze inwestycyjnym – wątki polityki pro społecznej i ochrony środowiska można (i powinno się) uwzględnić w niemal wszystkich działaniach j.s.t**
- 6. Zlecaj wykonywanie tylko kompleksowych i obiektywnych raportów oddziaływania inwestycji na środowisko naturalne. Udostępniaj wszystkie tego typu informacje do możliwie szerokiej konsultacji społecznych**
- 7. Intensywnie współpracuj z organizacjami pozarządowymi – wspólne działania na zasadzie synergii przynoszą lepsze rezultaty**

### Przedsiębiorco:

1. Ograniczaj i zabezpieczaj odpady i substancje szkodliwe wykorzystywane lub powstające w czasie produkcji przed ich negatywnym wpływem na zdrowie ludzi i środowisko naturalne
2. Ograniczaj negatywny wpływ czynników szkodliwych dla zdrowia pracowników (np. eliminuj zapylenie i hałas). Zorganizuj w swojej firmie szkolenie BHP z uwzględnieniem zachowań prozdrowotnych
3. Premiuj zachowania prośrodowiskowe wśród pracowników (np. dokładną segregację odpadów, dojazdy do pracy na rowerze czy środkami komunikacji publicznej)
4. Wspieraj i współpracuj z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi zajmującymi się tematyką zdrowotną i ochroną środowiska
5. Nie ograniczaj się tylko do działań wymaganych prawem, ale sam inicjuj kolejne przedsięwzięcia. Dzięki temu rozwijasz i promujesz swoją firmę