

## الاستروجين الاصطناعي Xenoestrogens ومخاطره الصحية

في البداية ماهي الاستروجين الاصطناعي Xenoestrogens - أوكسينو أستيروجين؟

إكسينوستروجين هي المركبات الكيميائية التي يصنعها الإنسان والتي تعاكس عملها الإستروجين الطبيعي في جسم الإنسان . وهذا يعني أنها متشابهة في التركيب الكيميائي للاستروجين الطبيعي، ولكن مختلفة مما يكفي أن تكون ضارة لصحة الإنسان وتعطيل الجهاز الهرموني في كل من الرجال والنساء وتسبب التشوهات الخلقية في الأطفال حديثي الولادة.



ما هو مثير للقلق حول هذه المركبات الكيميائية هو وجودها في كل مكان في البيئة الخاصة بنا، حيث يمكننا أن نتعرض لها كل يوم تقريباً.

العديد من هذه المركبات البتوكيميائية والتي تتواجد في العديد من المواد البلاستيكية المنزلية الشائعة على سبيل المثال : ( زجاجات الماء البلاستيكية – رضاعات الأطفال – لعب الأطفال الصغار – مواد التغليف والتعبئة البلاستيكية – مستحضرات التجميل النسائية – المواد الحافظة – المبيدات الحشرية وبعض أنواع الصابون والشامبو )



هذه جميعاً تحتوي على مركبات ضارة لها دور سلبي في هرمونات الغدد الصماء Endocrine Disrupting Compounds وتحتوي على هرمون الاستروجين الاصطناعي والذي من شأنه تقليد عمل هرمون الاستروجين الطبيعي لدى الجنسين وخصوصاً الإناث ومن هذه الآثار الطبية مايلي :

١. البلوغ المبكر لدى الفتيات : فلقد لاحظ جميع الأطباء المتخصصون في مجال الغدد الصماء زيادة عدد الفتيات اللواتي يبلغن في سن مبكرة فعلى سبيل المثال ( ظهور الثديين في عمر ال ٦ - ٧ سنوات ، و حدوث الدورة الشهرية من ٨ - ٩ سنوات من العمر) وهذه الظاهرة أصبحت شائعة وأصبحت منتشرة في جميع أنحاء العالم بما فيها المناطق العربية .
٢. هذه المواد الصناعية لها أثرا على زيادة خطر نسبة الإصابة بالسرطانات المعتمدة على هرمون الاستروجين مثل (سرطان الثدي) .
٣. التأثير على خصوبة الحيوانات المنوية لدى الذكور .

### الطرق الوقائية للتقليل من هذه الأخطار :

يجب الابتعاد عن استخدام البلاستيك والمواد المعتمدة في تصنيعها على البتروكيميائية قدر الإمكان بالرغم أنه تقريبا مستحيلا ولكن يمكن عمل مايلي :

١. عدم شراء المواد الغذائية المعبئة في البلاستيك لأنّ تأثير هذه المواد سينتقل إلى الطعام .
٢. التقليل من الشرب في الأكواب البلاستيكية والإستعاضة منها بالأكواب الزجاجية وكذلك عدم استخدام قوارير الماء البلاستيكية والإستعاضة منها بعبوات الماء الزجاجية وخصوصا اذا تعرض البلاستيك للحرارة او الشمس فيوميا نرى بائعي قوارير المياه المعدنية في عبولت بلاستيكية وهم تحت الشمس الحارة وللمعلومية كثيرا من الدول العالمية بدئت باستخدام قوارير المياه الزجاجية.



٣. عدم استخدام البلاستيك او النايلون الذي يغطي الاطعمة مطلقاً في المايكروويف لتسخين المواد الغذائية فإن ذلك وسيلة كبيرة لزيادة السرطان .
٤. الابتعاد عن استخدام السوائل الساخنة في الأكواب البلاستيكية أو المصنعة بالمواد البتروكيميائية والإستعاضة منها بالزجاجية والفخارية .

٥. تجنب المعلبات والمواد الغذائية والتي تحتوي على المواد الحافظة وخصوصا مركب

Butylated hydroxyanisole

٦. التحول إلى منتجات اللحوم العضوية فالعديد من الديوك الرومية، الدجاج والأبقار تنمو أكبر وأسرع (وإنتاج اللحم أكثر) بسبب استخدام الهرمونات المساعدة وتحتوي xenoestrogens يمكن أن يكون هذا خطوة صعبة، لذلك فإنّ اللحم العضوية مكلفة للغاية مقارنة باللحوم التقليدية.

٧. تجنب ثنائي الفينيل متعدد الكلور في الدهانات والزيوت



٨. أكل الفواكه والخضروات التي تزرع عضويا خالية من المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب والأسمدة الاصطناعية

٩. استخدام منظفات الغسيل الطبيعية فقط

نأمل من الله الصحة والعافية للجميع ،،،