

# التعرّض لمواد PFAS الكيميائية وصحتكم

كيف يمكن أن يؤثر التعرّض لكميَّات كبيرة من Per- and Polyfluoroalkyl Substances (مواد البيرفلورو ألكيل والبولي فلورو ألكيل - المُشار إليها فيما بعد بمواد PFAS الكيميائية) على صحتي؟

لا تزال الأبحاث الدراسية جارية لفهم الآثار التي قد تسببها مواد PFAS الكيميائية على الصحة. إن التعرّض لمواد PFAS الكيميائية أو تواجدها في جسمكم لا يعني أنّكم ستعانون من مشاكل صحيّة الآن أو في المستقبل.

أظهرت بعض الدراسات الصحيّة إلى أنّ مركّبات كيميائية معيّنة من مواد PFAS الكيميائية قد تزيد من مخاطر التأثير على الصحة، مثل:

- ارتفاع ضغط الدم أو مُقدّمات الانسمام
- ارتفاع نسبة الكوليسترول، وخاصة مجموع الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار (LDL).
- مرض الغدّة الدرقيّة.
- انخفاض استجابة الجهاز المناعي للّقاحات عند الاطفال.
- انخفاض طفيف في وزن الطفل عند الولادة.
- الإصابة بأنواع معيّنة من السرطان، لاسيّما سرطان الكلى وسرطان الخُصيّة (Testicular Cancer).
- انخفاض الخصوبة.
- تلف الكبد.



## ماذا ينبغي عليّ أن أفعله إذا كان لديّ مخاوف صحيّة متعلّقة بمواد PFAS الكيميائية؟

استشيروا طبيبك بشأن مخاوفكم الصحيّة. من المفيد دائماً إجراء فحوصات طبيّة منتظمة للكشف عن أيّ مشاكل صحيّة محتملة. وإذا كنتم تشعرون بتوتّر وقلق جراء احتمال تعرّضكم للمخاطر الناجمة عن هذه المواد الكيميائية، فتفضّلوا بقراءة صحيفة الحقائق بالنقر على الرابط التالي [Coping with Stress from Environmental Contamination fact sheet](#) (صحيفة الحقائق حول التعامل مع التوتّر الناتج عن التلوّث البيئي) أو الذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: URL: Eh.Michigan.gov/Stress.

## كيف يمكنني أن أتعرّض لمواد PFAS الكيميائية؟

لقد تعرّض جميع الناس تقريباً لمواد PFAS الكيميائية. ابتلاع مواد PFAS الكيميائية هي أكثر الطرق شيوعاً لتعرّض الناس لها. يمكنكم ابتلاع مواد PFAS الكيميائية عندما تشربون الماء، أو تبتلعون رغوات المياه، أو تتناولون طعاماً فيه مواد PFAS كيميائية، مثل تناول الأسماك من المياه الملوّثة بمواد PFAS الكيميائية. يمكن العثور على مواد PFAS الكيميائية أيضاً في بعض المنتجات الاستهلاكية\* ذات الوظائف التالية:

- المقاومة للماء (مثل الأحذية والمعاطف).
- المقاومة للبقع (مثل السجّاد والمنسوجات).
- غير اللاصقة (مثل أواني الطهي).
- المقاومة للزيوت أو الشحوم (مثل عبوات الوجبات السريعة وأغلفة الطعام).



\*يرجى الانتباه أنه لا يُطلب من الشركات المصنّعة عادةً تحديد مواد PFAS الكيميائية الموجودة في منتجاتها.

للحصول على مزيد من المعلومات حول مصادر التعرّض لمواد PFAS الكيميائية، تفضّلوا بقراءة صحيفة الحقائق الخاصة بنا بالنقر على الرابط التالي: [PFAS Sources and Tips to Reduce Exposure fact sheet](#) (مصادر مواد PFAS الكيميائية ونصائح للحدّ من التعرّض لها) أو الذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: URL: Eh.Michigan.gov/SourcesofPFAS.

لا يمكن لنتائج تحاليل فحص الدم المخبرية للكشف عن مواد PFAS الكيميائية إلا أن تخبركم بكميات مواد PFAS الكيميائية المتواجدة في دمكم عندما قمتم بفحصه.

- لن يحدد فحص الدم للكشف عن مواد PFAS الكيميائية أي مشكلة صحية موجودة حالياً أو يمكن أن تنشأ في المستقبل، ولن يقدم الفحص معلومات عن العلاج.
- قد لا تغطي بوالص التأمين الصحي فحوصات الدم للكشف عن مواد PFAS الكيميائية.
- إذا تعرّضتم لكميات كبيرة من مواد PFAS الكيميائية وتريدون معرفة مقدار مستوى تواجدها في دمكم، فعليكم استشارة مقدّم الرعاية الصحية الخاص بكم عن المحدوديات والمخاطر والفوائد المتعلقة بإجراء الاختبار.

للحصول على مزيد من المعلومات حول فحوصات الدم المعنيّة بمواد PFAS الكيميائية، تفضّلوا بقراءة صحيفة الحقائق بالنقر على التالي: [Blood Testing for PFAS fact sheet](#) (فحص الدم للكشف عن مواد PFAS الكيميائية) أو زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [URL: Eh.Michigan.gov/PFASBloodTest](http://URL: Eh.Michigan.gov/PFASBloodTest)



## أنا حامل. كيف سيؤثر تعرّضي لمواد PFAS الكيميائية على حملي؟

قد يرتبط التعرّض لكميات كبيرة من مواد PFAS كيميائية معيّنة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل وانخفاض طفيف في وزن الأطفال عند الولادة. إذا كنت قلقة بشأن ضغط دمك، فاستشيري طبيبك واحرصي على اجراء جميع فحوصات ما قبل الولادة المطلوبة منك. وإذا كنت قلقة بشأن تعرّضك لمواد PFAS الكيميائية، فمن المهم جداً أن تذهبي إلى جميع زيارات ما قبل الولادة المطلوبة منك ومناقشة أي مخاوف صحيّة قد تكون لديك مع طبيبك.



## هل يمكنني إرضاع طفلي رضاعة طبيعية إذا كنت قد تعرّضت لمواد PFAS كيميائية؟

يعتقد الخبراء في الوقت الحاضر أنّ الفوائد الصحيّة للرضاعة الطبيعيّة تفوق المخاطر الصحيّة الناجمة عن مواد PFAS الكيميائية، لذلك يتمّ تشجيع معظم الأمهات على إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعيّة. ينبغي على الأمهات استشارة أطبائهن إذا كان لديها مخاوف بشأن الرضاعة الطبيعيّة ومواد PFAS الكيميائية. يمكن أن تنتقل مواد PFAS الكيميائية إلى طفلك من خلال حليب الثدي أو من خلال الماء المُستخدم في صنع الحليب الاصطناعي ("فورميولا"). لا تزال الأبحاث جارية حول مواد PFAS الكيميائية في حليب الثدي. ومع ذلك، فإن الرضاعة الطبيعيّة مرتبطة بالعديد من الفوائد للأطفال الرضع والأمهات المرضعات، وقد ثبت أنها أفضل مصدر للتغذية لمعظم الأطفال الرضع.



للحصول على مزيد من المعلومات حول مواد PFAS الكيميائية، تفضّلوا بالقيام بالتالي:

- الاتصال هاتفياً بالخط الساخن لـ MDHHS Environmental Health (مكتب شؤون الصحة البيئية التابع لـ MDHHS) على الرقم 800-648-6942.
- زيارة الموقع الإلكتروني: [Michigan.gov/PFASResponse](http://Michigan.gov/PFASResponse).
- زيارة الموقع الإلكتروني: [ATSDR.cdc.gov/PFAS](http://ATSDR.cdc.gov/PFAS)

لن تميّز (MDHHS) Michigan Department of Health and Human Services ضد أي فرد أو مجموعة على أساس العرق، أو الأصل القومي، أو اللون، أو الجنس، أو الإعاقة، أو الدين، أو العمر، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة العائليّة، أو الاعتبارات الحزبيّة، أو المعلومات الوراثيّة. يشمل التمييز القائم على أساس الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التوجّه الجنسي، والهوية الجنسيّة، والتعبير الجنساني، والخصائص الجنسيّة، والحمل.