

在家里,沙发、冰箱,甚至漂亮的厨房台面都可能隐藏着致癌物质。美国一家文摘杂志网站近日盘点了家中隐藏的致癌黑手,并支招大家应该怎么办。

潜伏在家中的致癌黑手

1 舒适的大沙发

许多沙发、床垫和其他有垫子的家具都用磷酸三酯(英文简称为TDCIPP)处理过,TDCIPP是一种致癌的阻燃剂。在2013年以前,TDCIPP的使用非常普遍。美国杜克大学的研究者发现,他们所选取的每名受试者的血液中都含有TDCIPP。它也是家庭灰尘中最常见的十种化学物质之一。

怎么办

美国自然资源保护委员会的专家建议,人们更换2013年以前购买的有垫子的家具,并检查任何购买的家具上的标签中是否含有这种成分。

2 窗帘和地毯

镉是香烟烟雾的致癌副产品。如果你在家里吸烟,镉和其他香烟烟雾的副产品可能会潜伏下来,特别是在窗帘和地毯等柔软物品的表面,即使在烟味消失很久之后也是如此。这种被称为二手烟的残余物甚至对性能最强的清洁产品都有抵抗力。

怎么办

戒烟,或至少不在家抽烟。

3 皮革躺椅

铬是一种致癌物质,它存在于鞣制皮革、木材家具和某些染料中。丹麦环境保护部进行的一项调查发现,有近一半的进口皮鞋和凉鞋含有一定程度的这种致癌物质。

怎么办

与TDCIPP一样,注意查看家具上的标签;不要羞于向家具销售人员询问这一问题。

4 旧冰箱

致癌物多氯联苯可以出现在旧电器、荧光灯装置和变压器中。虽然美国不再商业化生产多氯联苯,但发展中国家仍在制造和使用多氯联苯;在所有生产的多氯联苯中,多达70%的部分仍然存在于环境中。

怎么办

换掉旧电器和荧光灯装置,不食用被多氯联苯污染的鱼肉和吃了这些鱼的野生动物。

5 清洁用品

甲醛这种致癌物广泛存在于家庭环境,如食品、化妆品、各种清洁产品(如洗碗液、织物柔软剂和地毯清洁剂等)、油漆、泡沫绝缘材料和免烫面料。此外,你还会因为呼吸煤气灶和露天壁炉的烟雾而接触到甲醛。

怎么办

尽量选择不含甲醛成分的清洁用品,并让烹饪区域彻底通风。

6 干洗过的衣物

用于干洗的化学品全氯乙烯是一种致癌物,不论你把干洗过的衣服收藏在哪里,它都会堆积起来。全氯乙烯还存在于除斑剂、鞋油和木材清洁剂之中。

怎么办

擦鞋和清理木头时要戴上手套。当你确实需要干洗衣服时,找一家不使用全氯乙烯的干洗店。

7 乙烯基地板和百叶窗

邻苯二甲酸盐可能导致癌症,并对人类的生殖或发育造成不利影响。它们存在于乙烯基地板、淋浴窗帘、合成皮革、百叶窗、壁纸和任何用乙烯基制成的物品中,以及食物的塑料包装中。

怎么办

远离乙烯基制品,选购标记为无邻苯二甲酸酯的产品。在2008年以前制造的塑料玩具都含有这种致癌物

质,换用玻璃和不锈钢制成的容器和瓶子,谨慎使用塑料包装和食品容器。

8 鸡肉和米饭

每个人都知道砷有毒,但你知道吗,即使在较小剂量下,它也能致癌。你能在经常吃的食物中找到它的踪影,包括鸡肉、大米和某些果汁,以及脱脂产品、染料、家具蜡、胶水、润滑剂、尼龙和油漆。

怎么办

只食用有机鸡肉,把米饭用水浸泡过夜后再蒸煮,也能降低砷的含量。检查家用产品的标签,遵循无麸质饮食的人特别容易接触到砷。

9 绝缘材料

当绝缘材料最终降解后,石棉纤维就会散发到空气中。由于石棉纤维很容易粘在衣服和鞋子上,所以接触石棉的装修工人也会把石棉带到新装修的房间里。

怎么办

换用不含石棉的新型绝缘材料。

10 泡沫塑料杯子

苯乙烯是致癌物,它广泛应用于聚苯乙烯塑料的制造,用来制成泡沫塑料和硬质塑料制品,如杯子、盘子、托盘、器皿、包装和包装纸。如果你使用它制成的塑料泡沫容器,苯乙烯可能会渗入热咖啡或汤中。它也存在于香烟烟雾和家用维修物品、汽车和手工艺产品中。

怎么办

避免用泡沫塑料容器盛放热的食物和液体,仔细阅读产品标签。

11 从图书馆借来的书

医疗用品、图书馆的书籍和博物馆的文物都用环氧乙烷消毒或熏蒸过,而环氧乙烷是一种已知的致癌物质。

怎么办

减少对环氧乙烷的接触,摸过这些物品后彻底清洗双手。

12 除草剂

如果你决定使用含有致癌物质草甘膦的除草剂来消灭杂草,可能会增加患上癌症的风险。

怎么办

仔细阅读除草剂的产品标签,考虑使用一些不含危险化学物质的天然除草剂。

13 杀虫喷雾剂

如果你用化学杀虫剂消除害虫,会增加患癌症的风险。化学杀虫剂包括那些你用在宠物身上的杀虫剂,比如灭蚤颈圈和驱蚊剂等。

怎么办

换用天然成分的杀虫剂。

14 厨房的花岗岩台面

氡是由岩石和土壤中铀的放射性衰变自然形成的,它会增加患肺癌的风险,尤其是如果你也吸烟的话。如果你生活在岩石中铀和镭含量很高的地区,可能会通过地基上的裂缝接触到氡。厨房的花岗石台面也会让你接触到氡。

怎么办

用专业仪器测量家里的氡含量,如果超标,及时通风,或者请专业公司治理。 文/王萌 来源:《北京青年报》

