

## CẨN THẬN VỚI CHẤT GÂY UNG THƯ... TRONG NHÀ

Hầu như bạn chỉ đề phòng nguy cơ ung thư từ các hóa chất trong thực phẩm và nông nghiệp mà không ngờ rằng, mình đang bị bủa vây bởi các chất gây bệnh này trong phòng ở.

Radon - khí độc từ nền nhà

Radon là một loại khí thường lọt vào nhà từ dưới nền đất thông qua các khe hở ở nền nhà. Khí này là sản phẩm phân hủy của nguyên tố radi, không có màu và mùi. Nhiều nhà khoa học cho rằng, tác động của radon là nguyên nhân đứng thứ hai dẫn đến ung thư phổi, sau hút thuốc.

Radon có nhiều nhất trong đất sét, ít nhất trong đất cát. Khả năng và tốc độ thâm nhập của khí này từ dưới đất lên phụ thuộc vào độ dày của tấm sàn giữa các tầng và chất lượng vật liệu được sử dụng trong xây dựng.

Biện pháp đề phòng chủ yếu là làm thật kín nền nhà và tường trong phòng ở, tầng hầm, thông gió đều đặn, làm kín các khe nứt ở nền và tường, lắp các lớp cách ly tường, đặc biệt là ở các tầng dưới. Việc sơn tường bằng vật liệu keo epoxy hoặc bằng 3 lớp sơn dầu, ốp bằng các vật liệu mềm dẻo... có thể làm giảm lượng radon thoát ra đến 10 lần. Ngay cả khi dán tường bằng loại giấy bình thường, lượng khí radon thoát ra cũng giảm đi khoảng 30%.

Nguy cơ từ bếp gas

(Ảnh: wa.gov.au)

Bếp là nơi mà người nội trợ trải qua đến 1/3 cuộc đời. Nhưng nhiều khi bếp là nguồn gây ô nhiễm không khí đáng kể đối với căn hộ. Nhiều chất hình thành khi nấu ăn vẫn còn lưu lại trong không khí. Oxit carbon, dioxit lưu huỳnh, oxit nitơ, các chất cacbua gây ung thư và những chất nguy hiểm khác xuất hiện khi sử dụng bếp gas tạo ngọn lửa hở. Đau đầu, cảm thấy không khỏe chỉ là một số chuyện khó chịu mà bếp gas mang lại. Bên cạnh đó, nhiều nhà vẫn sử dụng bếp gas hết hạn sử dụng nên nguy cơ càng cao.

Phương án tối ưu là thay thế bếp gas bằng bếp điện. Nếu không, nên dùng bếp gas chất lượng cao vì chúng thoát ra ít hơn các chất có hại nhờ có miệng phun gas hoàn thiện hơn.

Máy hút khói có thể đẩy chất thải có hại thoát ra ngoài. Cũng có thể giảm tác hại bằng cách không cho bếp gas làm việc hơn 2 giờ liên tục. Cửa bếp thông sang các buồng ở cần đóng kín. Nên đều đặn thông gió bếp và cả căn hộ.

Có thể biết bếp gas có cháy hết hay không theo màu lửa. Nếu tỷ lệ hỗn hợp gas và không khí là tối ưu, lửa có màu xanh dương, không có sắc vàng sẫm. Ngọn lửa cao có khói đen, lưới lửa vàng chứng tỏ bếp gas hoạt động không tốt.

Chất dẻo tổng hợp và hóa chất sinh hoạt

Các vật liệu tổng hợp có thể làm thoát ra môi trường các chất gây ung thư như formandehid, phenol, benzel. Do đó, trước khi đưa vào nhà các tấm ốp lát, vách ngăn bằng chất dẻo, tấm trải sàn bằng nhựa, cần tính để không có quá nhiều loại vật liệu này.

Trong phòng ở có nhiều chất dẻo, mọi người, nhất là trẻ em, hay bị dị ứng, cảm, các bệnh liên quan đến thần kinh thực vật và cao huyết áp.

Ví dụ, chất formandehid gây độc và kích thích niêm mạc. Nó có trong các tấm gỗ ép, vật liệu cách nhiệt bọt xốp, các tấm trải sàn và vải dệt. Những đồ dùng này cũng toát ra hàng chục chất độc hại khác.

Các hóa chất dùng trong sinh hoạt có hàm lượng tương đối thấp nhưng khi tác động đến cơ thể trong một thời gian dài sẽ gây tác động lớn hơn là lượng cao trong thời gian ngắn.

Để hạn chế nguy cơ ung thư, cần thông gió tốt trong nhà. Hạn chế sử dụng chất tẩy rửa. Nếu có điều kiện, hãy cất chúng ở ngoài nhà ở như vườn, tầng hầm, ban công, tủ. Không để các chất bay hơi trong phòng ở.