# ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»

# http://www.gmlocge.by/sites/default/files/pictures/Otd_zdor/bit_him.png

# Средства бытовой химии

Не секрет, что ведение домашнего хозяйства, а именно, поддержание чистоты в настоящее время не возможно без средств бытовой химии.

Применяемые для стирки, мытья и очищения средства содержат поверхностно-активные вещества (ПАВ). ПАВ подразделяются на синтетические  и органические (природного происхождения).

Классификация ПАВ по составу:

* анионогенные (самые агрессивные и доступные),
* катионогенные,
* амфотерные и неионогенные (самые щадящие, например, из кокосового масла, мыльного ореха).

ПАВ оказывают следующее воздействие на организм:

* раздражение кожи и слизистых оболочек, снижение эффективности барьерной функции кожи;
* аллергические реакции, нарушения иммунного статуса;
* нарушение липидного обмена;
* поражение клеток печени, почек, органов зрения, мозга;
* проникают через плацентарный барьер (интоксикация плода);
* способствуют всасыванию других вредных химических веществ.

Наиболее вредными компонентами средств бытовой химии являются:

* додецилсульфат натрия (SLS);
* фосфаты (плохо удаляются из ткани, способствуют увеличению токсических свойств анионогенных ПАВ);
* органические растворители (фенол, крезол, нитробензол);
* соединения хлора;
* парабены (потенциальные канцерогены);
* цинк, свинец, медь;
* аммиак;
* оптические отбеливатели, ароматизаторы и красители.

**Основные советы по снижению вредного воздействия моющих и чистящих средств в быту:**

* избегайте фальсификата, приобретайте только сертифицированные средства;
* соблюдайте рекомендованную дозировку средств;
* используйте средства строго по назначению, не смешивайте;
* храните средства бытовой химии в плотно закрытых емкостях;
* отдавайте предпочтение жидким средствам, а не порошкам;
* предохраняйте кожу рук – используйте резиновые перчатки;
* споласкивайте посуду под проточной водой не менее 15-20 секунд;
* при эксплуатации машин (стиральных, посудомоечных) используйте режим дополнительного полоскания;
* при ручной стирке поласкайте белье 6-8 раз;
* для стирки детского белья используйте детские порошки;
* выбирайте средства бытовой химии с менее выраженными ароматами;
* избегайте применение средств, содержащих фосфаты и додецилсульфат натрия (SLS).

Ряд производителей включают в состав своих средств менее вредные вещества: вместо додецилсульфат натрия (SLS) – лаурил(лаурет)сульфат (SLES), вместо фосфатов – фосфонаты или цеолиты, поликарбоксилаты.

Во всех случаях, лучше отдать предпочтение средствам бытовой химии органического происхождения, которые:

* на 95% состоят из растительных компонентов;
* обладают низкой токсичностью и летучестью;
* имеют благоприятный дерматологический профиль;
* не способствуют возникновению опухолей и не оказывают вредное воздействие на плод у беременных женщин;
* обладают полной биоразлагаемостью в различных средах;
* безопасны для окружающей среды.

Итак, вооружившись полученными знаниями и, возможно, лупой – перед покупкой обязательно изучите состав средства (который обязательно должен быть указан на упаковке) и отдайте предпочтение менее агрессивному и вредному для вашего организма и окружающей среды. Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста Копылова Л.П.