



إسأل الخبراء والدكاترة المختصين عن المواد السامة: نصائح لكيفية اختيار منتجات العناية الشخصية ومستحضرات التجميل الأكثر أماناً



كم هو العدد الهائل لمنتجات العناية الشخصية التي نقوم باستخدامها كل يوم؟ من معجون الأسنان إلى المكياج والشامبو ، يمكن للرقم أن يتضاعف بسرعة. وهذا يشكل مصدر قلق كبير لأن بعض مستحضرات التجميل ومنتجات العناية الشخصية تحتوي على مواد كيميائية خطيرة يمكنها أن تضر بصحتنا.

للحد من التعرض لهذه المواد الكيميائية الضارة ، تقوم ولاية واشنطن بإتخاذ إجراءات جادة. وقد تم تمرير **قانون جديد*** العام الماضي والهدف منه تحسين سلامة مستحضرات التجميل في الولاية.

جلسنا مع الدكتورة شيرلي تان ، كبيرة علماء وخبراء علوم السموم في قسم خدمات الصحة البيئية لدينا ، والدكتورة كاتي فيلوز ، عالمة البيئة في فريق أبحاث برنامج إدارة النفايات الخطرة ، للقيام بمشاركة بعض المعلومات الأساسية حول هذه القضية ، وما يسعى القانون الجديد لتحقيقه، وكيفية اختيار منتجات أكثر أماناً.

لنبدأ ببعض المعلومات الأساسية - لماذا تمثل المواد الكيميائية في منتجات العناية الشخصية مشكلة؟

دكتور. تان: نحن جد قلقون لأن العديد من المواد الكيميائية الموجودة عادة في هذه المنتجات يمكن أن تضر بصحتنا. وهذا يشمل الرصاص (lead) والفورمالدهايد (formaldehyde) والفثالات (phthalates) و مجموعة من المواد الكيميائية الاصطناعية التي تعرف باسم كيموايات فوريفر لأنها لا تتحلل بسهولة في البيئة **PFAS**.

هناك مجموعة كبيرة من الآثار والجوانب الصحية المحتملة من هذه المواد الكيميائية ، مثل أمراض الحساسية والسرطان والضرر الذي يلحق بنمو الدماغ والجهاز التناسلي والجهاز المناعي. نظراً لأن العديد من العوامل تؤثر على كيفية إضرار وتأثير المواد الكيميائية على صحتنا ، فمن الصعب معرفة من سيتعرض للمرض ، وكيف سيمرض ، ومتى سيحدث ذلك.

هذه المنتجات أيضاً ليست مجرد مشكلة لصحتنا فحسب. بل هذه المواد الكيميائية لها أضرار بالبيئة عندما نقوم بالتخلص من المنتجات وعندما نغسلها في البالوعة.

تؤثر هذه المشكلة على الجميع ، ولكن من هو الأكثر عرضة للخطر؟

دكتور. فيلوز: بعض الناس هم أكثر عرضة للخطر لأن أجسامهم أكثر حساسية لتأثيرات هذه المواد الكيميائية - مثل الأطفال الصغار والمراهقين والحوامل. لأن أجسام الأطفال والمراهقين لا تزال في طور النمو، لذلك حتى التعرض لمستويات منخفضة وقليلة من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية طويلة المدى والأجل.

البعض الآخر أكثر عرضة للخطر لأنهم يتعرضون لكمية أكبر من المنتجات ، مثل الأشخاص الذين يعملون في صالونات التجميل. يستخدم المراهقون أيضاً منتجات أكثر ، في المتوسط ، من الفئات العمرية الأخرى ، وخاصة الكولونيا والعطور.

تتعرض النساء ذوات البشرة الملونة بشكل غير متناسب للمواد الكيميائية الضارة في مستحضرات التجميل. ينبع هذا من تسويق المنتجات الغير العادل وعدم وجود بدائل أكثر أماناً. تؤثر العديد من العوامل الأخرى أيضاً على اختيار المنتج واستخدامه على المستوى الفردي.

إحدى المبادرات التي عمل عليها برنامج إدارة النفايات الخطرة هي الشراكة مع أشخاص في المجتمع الأفغاني في مقاطعة كينغ وباحثين من جامعة واشنطن لدراسة التعرض لمادة الرصاص من كحل العيون. لقد وجدنا أن محدد العيون التقليدي ، الذي يستخدم في الممارسات التقليدية

*جميع الروابط الموجودة في هذا المستند توجه إلى الصفحات باللغة الإنجليزية فقط





والدينية ، غالبا ما يحتوي على مستويات عالية جدا من الرصاص - تصل إلى 84٪ في بعض الحالات. هذا يمثل مشكلة خاصة عندما يتعرض الرضع والأطفال للكحل لأن الرصاص يدمر الدماغ والجهاز العصبي النامي. نحن نعمل مع شركائنا لتحديد بدائل مناسبة ثقافيا لحماية هذه العائلات من التعرض لمادة الرصاص.

ماذا تقوم ولاية واشنطن بفعله لحمايتنا؟

دكتور. تان: قانون مستحضرات التجميل الخالية من السموم هو عبارة عن قانون جديد في ولاية واشنطن يحظر من إستعمال مستحضرات التجميل ومنتجات العناية الشخصية التي تحتوي على بعض المواد الكيميائية السامة. وهذا يشمل المواد الكيميائية التي ناقشناها بالفعل (الرصاص والفورمالدهايد والفثالات و PFAS) ، وغيرها من المواد المعروفة بأنها مضرّة بالصحة.

إعترافا بأن هذه خطوة جادة وكبيرة ، يتضمن القانون دعم للشركات الصغيرة مثل الشركات المحلية التي تقوم بإنتاج مستحضرات التجميل وصالونات التجميل.

ما هي التغييرات التي يمكننا أن نتوقع رؤيتها على أرفف المتاجر؟

دكتور. فيلوس: سيدخل القانون حيز التنفيذ في 1 يناير 2025. ولن يتمكن تجار التجزئة في ولاية واشنطن من شراء المنتجات التي تحتوي على مواد كيميائية مدرجة بموجب القانون وسيكون لديهم الوقت حتى يناير 2026 لبيع مخزونهم الحالي من المنتجات.

هذا يعني أن أي منتجات سيتم بيعها أو إستخدامها من قبل الشركات (مثل صالونات التجميل) في واشنطن إعتبارا من عام 2026 فصاعدا يجب أن تكون خالية من المواد الكيميائية السامة المدرجة في القانون الجديد. وهذا القانون يشمل تجار التجزئة عبر الإنترنت تماما مثل الشركات التقليدية ، لذلك ينطبق على التسوق عبر الإنترنت أيضا. ومع ذلك ، من الجيد والأرجح دائما أن تسأل الشركة عما إذا كان بإمكانها تأكيد خلو العنصر من المواد الكيميائية المدرجة في القانون عند التفكير في شراء منتج.

ما هي الخطوات التي يمكننا إتخاذها بعين الإعتبار لإختيار منتجات أكثر أمانا؟

دكتور. تان: مع العلم أن بعض الناس يتلاعبون كثيرا عندما يتخذون قرارات الشراء ، فإليك بعض النصائح البسيطة التي يمكن أخذها بعين الإعتبار لإختيار منتجات العناية الشخصية ومستحضرات التجميل الأكثر أمانا:

- **تحقق من الملصقات بحثا عن المكونات الضارة أو إستخدم تطبيقا يقوم بالعمل.** إذا كنت تبحث في الملصقات بنفسك ، فيمكنك التحقق من مكونات المنتج مقابل قائمة المواد الكيميائية الضارة الشائعة في المنتجات ، مثل تلك التي [طورتها حملة مستحضرات التجميل الآمنة](#) (هذا الرابط متاح باللغة الإنجليزية فقط ، لذلك قمنا بتضمين قائمة بجميع المواد الكيميائية المثيرة للقلق في أسفل هذه المدونة). إذا أمكن ، تجنب المنتجات التي تحتوي على هذه المكونات. بدلا من ذلك ، يمكنك إستخدام تطبيق أو موقع ويب الذي قام بالفعل بالعمل لتحديد المكونات الضارة في منتجات معينة والتوصية ببدائل أكثر أمانا، مثل [Skin Deep](#) أو [Think Dirty](#) أو [Clearya](#) أو [Mamavation](#) (معظم هذه التطبيقات وصفحات الويب متوفرة باللغة الإنجليزية فقط).
- **إحترس من المنتجات المقاومة للماء وطويلة الأمد.** غالبا ما تحتوي هذه المنتجات على PFAS لأن هذه المواد الكيميائية جيدة حقا في جعل الأشياء مقاومة للماء.
- **إعلم أن المنتجات التي يتم تسويقها على أنها "عضوية" و "طبيعية" ليست بالضرورة آمنة من المواد الكيميائية.** أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان المنتج آمنا هي إلقاء نظرة على المكونات وإستكشاف ما إذا كان قد تمت مراجعته من قبل طرف ثالث يمكنه التحقق من أنه لا يحتوي على مواد كيميائية ضارة (مثل [Made Safe](#) أو [مجموعة العمل البيئية](#)).
- **إختر صالونات الأظافر وتصفيف الشعر** التي لديها معرفة مسبقة وتدرّك ماهي أهمية إستعمال مستحضرات التجميل الأكثر أمانا أو لديها رغبة في إستخدام منتجات أكثر أمانا تحضرها معك إلى أخصائي التجميل.
- **إستكشف طرقا جديدة لروتينك اليومي** في إستعمال مستحضرات التجميل عن طريق إستبدال منتجاتك بمنتجات أكثر أمانا والحد من المنتجات التي تستخدمها.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد من المعلومات، فقم بإلقاء نظرة على النصائح التي جاء بها برنامج إدارة النفايات الخطرة [للعثور على مستحضرات تجميل أكثر أمانا](#).

*جميع الروابط الموجودة في هذا المستند توجه إلى الصفحات باللغة الإنجليزية فقط

المكونات المثيرة للقلق التي يجب تجنبها في منتجات العناية الشخصية (المكونات باللغة الإنجليزية) :

- 1,4-dioxane
- Acrylates
- Benzophenone & Related Compounds
- Butylated Compounds
- Carbon Black
- Coal Tar
- Ethanolamine Compounds (MEA, DEA, TEA And Others)
- Ethoxylated Ingredients
- Formaldehyde And Formaldehyde-Releasing Preservatives
- Fragrance
- Homosalate
- Hydroquinone
- Lead And Other Heavy Metals
- Methylisothiazolinone and Methylchloroisothiazolinone
- Mica
- Nanomaterials
- Nitrosamines
- Octinoxate
- P-Phenylenediamine
- PABA
- Parabens
- Phenoxyethanol
- Phthalates
- Polyacrylamide
- Polytetrafluoroethylene (PTFE, Aka Teflon®)
- Preservatives
- Quaternium-15
- Resorcinol
- Retinol and Retinol Compounds
- Styrene Acrylates Copolymer
- Talc
- Titanium Dioxide
- Toluene
- Triclosan