

環境荷爾蒙無所不在， 如何全身而退？

文／社區暨家庭醫學部 職業醫學科 主治醫師 魏玉亭

相信大家都曾注意到這則新聞報導：某醫院兒童內分泌科門診出現多名性早熟症狀的幼兒，透過醫師抽絲剝繭，發現這些幼兒都有接觸同一種修護霜，懷疑其成分中可能含有會誘發性早熟的物質；經過調查，發現與其中的「雌激素」成份有相關，業者也坦承疏失並回收產品。

這則報導讓很多父母因此更加關注環境荷爾蒙對於孩童生長發育的影響，同時也想更進一步了解如何檢視食衣住行中，有哪些潛在的環境荷爾蒙暴露，以及思考該如何才能全身而退？

什麼是環境荷爾蒙？

「環境荷爾蒙」又被稱為「內分泌干擾物」，具有類似荷爾蒙的作用，一般認為會干擾生物體內免疫、神經與內分泌系統的正常運作，對人類的健康有負面的影響。



可能潛藏在哪些日常用品中？

生活中的環境荷爾蒙來源眾多，目前已知在人工合成物及自然環境中，皆可能造成人體之暴露。

人工合成物

舉凡清潔用品（可能含鄰苯二甲酸酯、壬基苯酚）、工業溶劑副產物（如多氯聯苯、戴奧辛）、電子用品及電器（如多氯聯苯、鄰苯二甲酸酯、雙酚A）、衣物紡織品（如全氟化合物、有機錫、多溴二苯醚、壬基苯酚）、個人衛生保健用品、塑膠製品及兒童用品（如鄰苯二甲酸酯、壬基苯酚、雙酚A、對羥基苯甲酸酯、三氯沙）、茶樹精油與薰衣草精油、漂白過的紙類製品（在漂白的過程中殘留戴奧辛）、農業用藥（如六氯苯、DDT）等。

自然環境

可能源自於天然植物，如含亞麻籽、堅果、豆製品、豆類等。

會對人體健康造成什麼威脅？

在現代人的日常生活中，環境荷爾蒙會悄悄透過每天的飲食、皮膚接觸、口鼻吸入、胎盤穿透、母乳哺餵等方式進入人體，幾乎無所不在，令人防不勝防。而多數環境荷爾蒙屬脂溶性，會累積在人體脂肪組織中不易排出。

若在孕婦身上暴露過多環境荷爾蒙，可能導致胎兒發育異常（如胎兒生長遲滯、早產、出生體重過低），在男女性身上則可能出現生殖系統異常（如男嬰陰莖短小、尿道下裂、隱睪，女性性早熟、多囊性卵巢症

群、早發性停經），成人也可能導致不孕症、癌症（如乳癌、子宮頸癌、陰道癌、攝護腺癌）、代謝症候群和肥胖症、心血管疾病，以及腦下垂體與甲狀腺功能失調等。

如何避開暴露來源，預防毒從口入？

要有效預防環境荷爾蒙帶來的健康危害，首要之務就是盡量減少暴露，包含精油、化妝品、非礦物成分的防曬乳（二苯甲酮-3，可使用含二氧化鈦、氧化鋅的防曬乳）、含有「非離子界面活性劑」的清潔劑等，都會經由皮膚吸收，可能在孩童和青少年身上誘發性早熟。

在食品安全層面，需多加留意塑膠製品、一次性免洗餐具等亦內含環境荷爾蒙，建議減少使用，飲食上盡可能均衡、不吃加工食品，分散食入汙染物的風險，也要避免油炸的料理方式，少吃內臟、動物的皮等。由於人類位於食物鏈的頂端，會因此食入動物性脂肪中累積的環境賀爾蒙、戴奧辛等，增加累積在體內的風險。此外，建議蔬果食用前應多清洗，並切除蒂頭、削皮等，亦可減少殘留有害物質。在個人生活習慣層面，平時應勤洗手，攝取充足的蔬果及水分，維持良好的運動習慣，保持室內通風、空氣清淨，減少感熱紙的使用（如實體發票、號碼牌）等。

若家中女孩8歲前出現第二性徵、男孩9歲前出現第二性徵，則可能是性早熟的警訊，請至兒童內分泌科門診就診，評估潛在的環境賀爾蒙暴露，必要時進行檢測，以進一步釐清因果關係，守護幼童的健康。🌿