



## 好文分享

### 寶貝，小心環境荷爾蒙！

114 年 03 月

你家的孩子是不是也會把玩具放進嘴裡東咬咬、西啃啃？爸媽們請小心！經濟部標檢局曾抽驗市售玩具，發現有 1/5 的玩具都不合格，40 件玩具中竟有 6 件可塑劑含量超標！令人擔憂的是，可塑劑是一種會破壞內分泌功能的環境荷爾蒙，進入人體後，將來可能造成性早熟、不孕或致癌。

文／丁綺文 本文出自 《學前教育雜誌》榮新診所副院長、書田診所小兒科主任醫師更新：  
2024-11-26

以往醫學的文獻都指出，性早熟的原因，要不是腦部的內分泌控管中心分泌過多的性腺刺激素，使得卵巢或睪丸提早發育，就是腎上腺或性腺長了腫瘤，製造太多荷爾蒙。但最近幾年，小兒科醫師發現女童性早熟的比例提高，泌尿科醫師發現男性的精蟲數目降低，深入探討原因，竟然跟我們生活當中所接觸到的污染有關。

#### 都是環境荷爾蒙惹的禍

有愈來愈多的研究報告和臨床經驗告訴我們，性早熟的孩子，並不是自己的器官有問題，也不是性荷爾蒙不正常的關係。性徵之所以提早

發育，是受到環境中帶有類似荷爾蒙作用的化學物質所干擾，這類物質稱為「內分泌干擾物質」(Endocrine Disrupting Chemicals, EDC)，也就是俗稱的「環境荷爾蒙」。

有的環境荷爾蒙化學結構跟雌性荷爾蒙相當類似，所以進入男性的體內後，會誘發假性荷爾蒙作用，使得雄性個體產生雌性的錯亂反應，造成精子數銳減的現象；若這樣的環境荷爾蒙進入女性體內，則會提早促進發育，併發乳癌或其他問題。

### 環境荷爾蒙的可怕之處

鄰苯二甲酸酯是一類約 30 種人造化合物的總稱，其中 DEHP 和 DBP 最可能危害健康。高分子量的 DEHP 通常添加於塑膠產品內作為可塑劑，使塑膠更加柔軟，以便製造成軟性塑膠玩具、食物容器等。較低分子量的 DEHP 和 DBP，則存在於一些化妝品中，例如：香水、乳液的配方裡。

DEHP 對生殖系統有明顯的毒性，已證實會影響男性精子的數量和品質，造成不孕；還可能危害孕婦產下陰莖短小、隱睪症和尿道下裂等

生殖器官畸形的男嬰。瑞典的研究發現，PVC 塑膠工人罹患睪丸癌的風險高於平常人 6 倍。

女孩不正常的性早熟問題可能也與 DEHP 有關，DEHP 除了使她們提早性發育、長不高之外，經臨床報告顯示，還提高了罹患乳癌的機率，增加了日後子宮內膜異位症和多囊性卵巢的風險。DBP 在化妝品中含量高，長期接觸可能影響卵巢及子宮的功能。

目前已知環境荷爾蒙對人類的可能影響還包括：男性特徵發育缺陷、攝護腺癌增加、乳癌增加、免疫系統受損、甲狀腺腫瘤、過動兒、兒童學習障礙和注意力不集中等。其中，最容易受傷害的是胎兒和初生嬰兒。

### **用行動向「毒物」說不！**

日常生活裡接觸 DEHP 的途徑很多，建材類（塑膠地板、塑膠壁紙、電線外層）、汽車用品（座椅、內裝）、衣服（鞋、雨衣）、食品包裝（部分 PVC 保鮮膜、部分礦泉水瓶、部分飲水機重複使用的蒸餾水



罐等）、兒童用品（軟質塑膠玩具、奶嘴等），都可能潛藏危機，所以從現在開始，培養健康的生活習慣吧！

### 1. 不外食

你知道嗎？經常外食的人最可能受到鄰苯二甲酸酯污染！日本研究發現，廚工戴著 PVC 塑膠手套為便當配菜，結果像是炸豬排、炸丸子等高溫油炸的食物中，被檢測出含有 DEHP。所以如果你家總是習慣外食，建議從現在開始，不妨試著培養在家開伙的習慣吧！

### 2. 不用免洗餐具

攤販、自助餐店、速食店的熱飲杯（裝湯、茶、咖啡），還有碗裝或杯裝的速食麵，絕大多數都使用保麗龍（PS）所製成。保麗龍是已知的致癌物，且製造過程中所添加的塑化劑，也是會干擾內分泌的環境荷爾蒙，高溫使用時很容易溶到食物中；所以不論在家裡或外頭，都應盡量使用玻璃、陶瓷或不銹鋼材質的餐具。

### 3. 不吃罐頭食品

有的罐頭食品內層有一層塑膠膜塗料，可用來避免罐身金屬影響食物的風味，例如玉米罐頭、濃湯和飲料，但這層塗料被發現可能釋出環境荷爾蒙。媽媽是全家人健康飲食的把關者，避免孩子從小就吃下有害物質的好方法，就是不購買罐頭食品或罐裝飲料。

### 4. 不買 PVC 製的產品

像是經常接觸熱水的奶瓶，如果材質不佳，很可能在熱水沖泡時溶出有毒物質，因此最好改用可耐高溫的玻璃瓶。另外，讓長牙的嬰兒咬玩的固齒器、洗澡玩的軟性玩具、價格不貴的流行卡通公仔等等，常常是 PVC 製品，在使用中也可能釋出有致癌性的環境荷爾蒙；所以爸媽選購玩具時，一定要仔細查檢查標示，凡是嬰幼兒可能放到口中把玩的玩具，因有毒物質很容易溶入口水而吃下肚，必須謹慎挑選材質。

### 5. 注意塑膠容器的標示分類

不難發現，生活中其實有許多跟飲食息息相關的容器，都是塑膠所做成的，例如孩子使用的奶瓶、幼兒專用的餐具，還有攜帶方便的隨

身壺等；這些諸如此類的塑膠產品，如果本身品質不佳，使用方法又不正確時，很可能在無意間釋出毒物，直接被孩子吃進肚子裡。

不過爸媽先不用著急，因為塑膠容器的材質依規定必須標示分類，所以爸媽購買塑膠容器時，別忘了拿起來，看看底部或側邊的數字標示，其中以 PVC 3、PS 6、OTHER 7 號最為不安全，絕對要避免用來盛裝熱水和進行微波喔。

總結來說，雖然環境荷爾蒙看似無所不在，但只要爸媽們能夠意識到這些「世紀毒物」可能對人體造成的危害，並具備遠離毒害的觀念，從看似微不足道的生活習慣開始，悉心留意家人每天的飲食、家裡的日用品，以及孩子的玩具品質等大小細節；便能將預防保健的概念落實家中，有效減少全家人暴露在有毒物質環境的風險。

