

Negativní dopady mikroplastů na lidské zdraví a doporučení pro jejich omezení

Možné zdroje a cesty vstupu mikroplastů do lidského těla, oblasti jejich výskytu a potenciální zdravotní důsledky.

Cesty expozice mikroplastům

Inhalace

Vzduch ve vnitřním prostředí
Vzduch ve venkovním prostředí

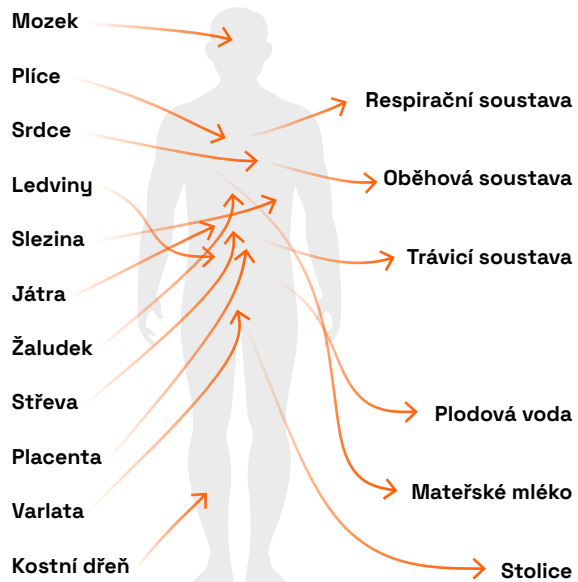
Požítí

Voda a potraviny (např. ryby, mořské plody, sůl, ovoce a zelenina, med a další)

Kontakt

Kosmetika
Oblečení

Výskyt mikroplastů v lidském těle



Toxické účinky a potenciální rizika pro lidské zdraví

Zánětlivé reakce

Oxidativní stres

Metabolické problémy

Narušení imunitního systému

Abnormální vývoj a dysfunkce orgánů

Karcinogenita

Zhoršená buněčná proliferace

Doporučení pro omezení expozice mikroplastům

Omezit používání jednorázových plastů (balená voda, plastové nádoby, obaly na pokrmu)

Preferovat čerstvé a nebalené potraviny, omývat ovoce a zeleninu

Používat filtrační zařízení na vodu

Vyhýbat se kosmetickým a čisticím prostředkům obsahujícím mikroplasty

Omezit používání syntetických textilií, preferovat přírodní materiály

Zapojit se do čisticích akcí v přírodě a snahy o recyklaci

