

منتجات التنظيف المنزلية تضر بالصحة □□ بدءًا من العيوب الخلقية إلى التهاب المفاصل والربو



الأحد 21 يونيو 2026 06:00 م

الحفاظ على نظافة المنزل يقي من التسمم الغذائي والسعال ونزلات البرد، ويقلل من انتشار الغبار وحبوب اللقاح في المنزل، مع ذلك، فإن المواد الكيميائية التي تحتوي عليها البخاخات والمبيضات والمقشرات المستخدمة في التنظيف قد تضر بالصحة، من الأمعاء إلى المناعة □

يقول الدكتور تيم بوند، الكيميائي والخبير في الصحة الطبيعية، إن التنظيف المفرط ليس له فائدة حقيقية لمنزلك، إذ "يمكن أن يضعف ذلك جهاز المناعة لديك عن طريق منع التعرض الضروري للميكروبات".

وأضاف لصحيفة "ذا صن": "لقد ثبت أن نقص التنوع الميكروبي في بيئتك يزيد من خطر الإصابة بالحساسية والربو، بل وارتبط أيضًا بأمراض المناعة الذاتية مثل داء السكري من النوع الأول والتهاب المفاصل الروماتويدي".

وتابع قائلاً: "إن وجود الكائنات الدقيقة في بيئتك، بما في ذلك منزلك، أمر ضروري لأنظمة الدفاع الطبيعية لجسمك".

لكن من المهم تنظيف منزلك □ فقد وجدت دراسة منشورة في مجلة "حماية الأغذية" أن 45 بالمائة من المنازل أظهرت نتائج إيجابية لوجود مسببات الأمراض المنقولة بالغذاء والتي يمكن أن تسبب التسمم الغذائي □

مكونات منتجات التنظيف المنزلية

واعتبرت الدكتورة نيروشا كوماران، خبيرة الهرمونات النسائية، أن "المشكلة ليست في التنظيف نفسه، بل في شدة وتكرار ونوع المنتجات المستخدمة"، مشيرة إلى أن العديد من المنتجات المنزلية الشائعة الاستخدام تحتوي على مواد يتم فحصها الآن عن كثب □

وتشمل:

المركبات العضوية المتطايرة، الموجودة في البخاخات ومعطرات الجو □

مركبات الأمونيوم الرباعية، المستخدمة في المطهرات والمناديل المضادة للبكتيريا □

الفثاللات، التي غالبًا ما توجد في المنتجات المعطرة

إيثرات الجليكول، المستخدمة كمذيبات في مواد التنظيف والدهانات □

المنظفات التي تحتوي على المبيضات والأمونيا □

وعندما تلوث هذه المواد الكيميائية الهواء المحيط بك، فإن المخاطر المحتملة ترتبط بالتعرض المتكرر أو المطول أو سيئ التهوية، بدلاً من الاستخدام العرضي □

ويؤكد ذلك مجددًا على مدى الضرر الذي قد يسببه التنظيف المستمر □

ويحذر الدكتور كوماران قائلاً: "قد يكون الهواء الداخلي، في بعض الحالات، أكثر تلوثاً من الهواء الخارجي".

مخاطر الإفراط في التنظيف

وفيما يلي المخاطر المحتملة للإفراط في التنظيف:

الأمعاء

يوجد داخل أمعائك ميكروبيوم مزدهر، يتكون من تريليونات من البكتيريا المختلفة[] تحتوي الأمعاء السليمة على المزيد من البكتيريا "الجيدة" وقليل من البكتيريا "الضارة".

تُعد أمعاؤك موطنًا لـ 70 إلى 80 بالمائة من خلايا المناعة لديك، كما يتم إنتاج 90 إلى 95 بالمائة من هرمون السيروتونين الذي يجعلك تشعر بالسعادة في الأمعاء، لذلك تلعب الأمعاء دورًا كبيرًا في الحالة المزاجية وصحة المناعة[]

تكمن المشكلة في معظم منتجات التنظيف في أنها تقتل كل شيء في الأفق: البكتيريا الموجودة على أسطح العمل والتي قد تسبب لك المرض، بالإضافة إلى البكتيريا المفيدة في أمعائك[]

يقول الدكتور بوند: "إن المواد الكيميائية المستخدمة في تنظيف المنازل تقلل من تنوع البكتيريا المفيدة، مما يزيد من التهاب الأمعاء ويتلف الحاجز المعوي، مما يؤدي إلى تسرب الأمعاء وانتقال البكتيريا الضارة عبر الحاجز المعوي، مما قد يؤدي إلى مشاكل مزمنة مثل الحساسية واضطرابات المناعة الذاتية".

ومتلازمة الأمعاء المتسربة تحدث عندما تصبح بطانة الأمعاء أقل فعالية في منع المواد غير المرغوب فيها من المرور إلى مجرى الدم، مما يجعلها "متسربة".

ويقول الدكتور بوند: "يمكن للبيض، الذي يحتوي على هيبيكلوريت الصوديوم، أن يدمر البكتيريا بشكل عشوائي، مما يؤدي إلى تغيير تكوين الميكروبيوم المعوي".

وأضاف: "تعتبر منظفات غسالات الأطباق ومواد الشطف أيضًا من الأسباب، حيث يمكن أن يؤدي بقايا المنظفات الجافة على الأطباق إلى تلف خلايا الأمعاء، وفقًا لبحث نُشر في مجلة الحساسية والمناعة السريرية".

وتستخدم مزيلات الترسبات بشكل عام مواد كيميائية قاسية للغاية مصممة لإذابة الرواسب المعدنية، والتي يمكن أن تقتل أو تمنع نمو الميكروبات المعوية الصحية[]

ويضيف الدكتور كوماران: "الهدف ليس إلغاء التنظيف، ولكن منزلك ليس بحاجة إلى أن يكون معقمًا ليكون صحيًا".

الأطفال

تشير الأبحاث المتزايدة إلى أن الأجنة والأطفال الصغار معرضون لخطر الإصابة بمضاعفات صحية عند تعرضهم المفرط للمواد الكيميائية[]

ويوضح الدكتور كوماران، أن "الأطفال في طور النمو حساسون بشكل خاص للتعرضات البيئية"، مشيرًا إلى أن "بعض المواد الكيميائية، بما في ذلك إثارات الجليكول، الموجودة في بخاخات التنظيف ومزيلات الشحوم ومنظفات الزجاج، يمكن أن تعبر إلى المشيمة".

وأظهرت دراسة نُشرت في مجلة علم الأوبئة أن التعرض المتزايد لهذه المواد الكيميائية يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالعيوب الخلقية، بما في ذلك الشفة الأرنبية[]

لكن، كما يوضح الدكتور كوماران، فإن الدراسة تتضمن التعرض المهني، وهو أعلى بكثير من مستويات التعرض في المنزل العادي[]

ويضيف الدكتور كوماران: "توخوا الحذر الشديد أثناء الحمل من خلال تقليل التعرض للمواد الكيميائية القوية وضمان تدفق الهواء الجيد عند التنظيف".

وجدت دراسة أخرى أن 32 في المائة من الأطفال يعانون من الإسهال في المنازل التي تستخدم فيها معطرات الجو كل يوم، مقارنة بالمنازل التي تستخدم فيها مرة واحدة في الأسبوع أو أقل[]

ورصد مشروع "أطفال التسعينيات"، الذي أجرته جامعة بريستول، مستويات المركبات العضوية المتطايرة في 170 منزلًا تم اختيارها عشوائيًا لمدة عام للتوصل إلى النتائج[]

وفي الوقت ذاته، وجدت دراسة نُشرت في مجلة الجمعية الطبية الكندية والتي تابعت 2000 طفل منذ الولادة أن خطر الإصابة بمشاكل في التنفس، مثل الربو، أعلى بنسبة 30 إلى 40 في المائة بحلول سن الثالثة لدى أولئك الذين تعرضوا لمزيد من المواد الكيميائية المستخدمة في التنظيف[]

وقال الباحثون إن منتجات التنظيف قد تسبب تهيج والتهاب مجاري الهواء لدى الأطفال [] لكن هذا مجرد ارتباط وليس دليلاً قاطعاً - هناك عوامل أخرى قد تلعب دوراً في تطور الربو، مثل التاريخ العائلي، والوراثة، والتهوية في المنزل، وظروف السكن []

وقد يؤدي تأثير منتجات التنظيف على أمعاء طفلك إلى زيادة خطر إصابته بالسمنة []

يقول الدكتور كوماران: "قد يؤثر اضطراب الميكروبيوم المعوي على كيفية معالجة الجسم للطاقة وتخزين الدهون".

وأظهر تحليل لعينات براز الأطفال، نُشر في مجلة الجمعية الطبية الكندية عام 2018، أن المواد الكيميائية المستخدمة في التنظيف قد تؤثر سلباً على بكتيريا الأمعاء لدى الطفل في وقت مبكر، وأن الأطفال الذين تعرضوا لأكثر قدر من المواد الكيميائية كان لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى في سن الثالثة []

ويحذر الدكتور كوماران من أن عوامل أخرى ربما تكون قد لعبت دوراً أيضاً، مضيفاً: "لا تزال العوامل الغذائية والحركة والنوم والعوامل الاجتماعية والاقتصادية هي المحركات الرئيسية لخطر السمنة".

الهرمونات

بعض المواد الكيميائية تُعرف باسم المواد المسببة لاضطرابات الغدد الصماء (EDCs).

ويحذر الدكتور بوند قائلاً: "يمكن للمواد المسببة لاضطرابات الغدد الصماء أن تحاكي الهرمونات الطبيعية (مثل هرمون الاستروجين)، أو تمنع مستقبلات الهرمونات، أو تغير إنتاج الهرمونات واستقلابها، مما يؤدي إلى مشاكل في التكاثر والتمثيل الغذائي وصحة المناعة".

وتم ربط المواد الكيميائية المسببة لاضطرابات الغدد الصماء بمرض بطانة الرحم المهاجرة، وهي حالة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالهرمونات حيث ينمو نسيج مشابه لبطانة الرحم خارج الرحم []

ووجدت مراجعة بحثية في المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة أن معظم الدراسات التي تم تحليلها أظهرت أن النساء المصابات ببطانة الرحم لديهن مستويات أعلى من الفثالات؛ وهي مواد كيميائية تستخدم في البلاستيك ومستحضرات التجميل المختلفة والعمود الموجودة في معطرات الجو وسائل غسل الأطباق ومنظفات الغسيل والمنظفات متعددة الأغراض []

ومع ذلك، يقول الدكتور بوند إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث، لأن البحث لا يثبت أن هذه المواد الكيميائية تسبب الانتباز البطاني الرحمي []

ويضيف الدكتور كوماران: "الكبد والأمعاء مسؤولان عن معالجة والتخلص من هذه المركبات الضارة [] لكن التعرض المتكرر للمواد الكيميائية المستخدمة في التنظيف [] قد يزيد العبء على هذه الأنظمة، وخاصة عند الأطفال الذين لا تزال قدرتهم على إزالة السموم في طور النمو".

4 طرق لتنظيف صحي أكثر

إلى جانب فتح النوافذ أثناء التنظيف لتحسين التهوية، هناك بعض الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لتقليل كمية المواد الكيميائية المستخدمة خلال عملية التنظيف التالية:

أعط الأولوية للمطبخ والمرحاض والحمام

يمكن أن تكون هذه المناطق بيئة خصبة للبكتيريا والفيروسات ومسببات الأمراض، بينما تكون الغرف الأخرى مثل غرف النوم أقل عرضة لذلك []

وقالت نانسي بيرتويستل، مؤلفة كتاب "السحر النظيف: حيل جديدة أساسية لمنزل أخضر متألق"، "إن وجود مطبخ وحمام ومرحاض نظيفين ومُعتمنى بهما جيداً سيساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض مثل الإسهال والقيء وانتشار الجراثيم عن طريق الآفات التي يمكن أن تكون سبباً للأمراض المنقولة بالغذاء".

وأضافت: "سيؤدي اتباع روتين تنظيف منتظم أيضاً إلى منع الروائح الكريهة، وتراكم العفن، وتكوّن الترسبات الكلسية، والشحوم، والأوساخ".

وصفات للتنظيف

تقول نانسي: "وصفة السحر الخالص الخاصة بي بسيطة [] أضف 200 جرام من حمض الستريك إلى إبريق مقاوم للحرارة، واسكب فوقه 150 مل من الماء المغلي وحركه حتى يذوب تماماً ويصبح صافياً كالجرس [] أضف 20 مل من سائل غسل الأطباق الصديق للبيئة وانقله إلى زجاجة رذاذ".

وأضافت: "إنه غير سام، ويذيب الترسبات الكلسية وعلامات الماء بسرعة، وهو مطهر ومنظف طبيعي صديق للبيئة يقضي على البكتيريا والعفن والفطريات".

يقول الدكتور بوند إنه للحصول على منزل نظيف وذو رائحة رائعة، يمكن أن تكون منظفات الزيوت العطرية المصنوعة من النباتات والأعشاب خيارًا جيدًا.

من الأفضل توخي الحذر والالتزام بصنع منتجاتك بنفسك إذا كنت ترغب في اتباع نهج صديق للبيئة. "ما قد يبدو منتجًا طبيعيًا رائعًا "صديقًا للبيئة" قد يتضمن بالفعل قائمة من المواد الكيميائية الخفية التي لا تعتبر خضراء على الإطلاق"، كما تقول نانسي.

المنظفات الكيميائية

قد يكون من الصعب الاستغناء تمامًا عن المواد الكيميائية، خاصة بالنسبة لمهام التنظيف الكبيرة.

يقول الدكتور كوماران: "اختر التركيبات الخالية من العطور أو منخفضة التطاير كلما أمكن ذلك وقلل اعتمادك على منتجات الرش والهباء الجوي. قلل أيضًا من مصادر التلوث الداخلي الإضافية مثل معطرات الجو".