

**鉛可毒害人體，對孩童的影響尤為嚴重。如果鉛進入孩童體內，有可能導致下列後果：**

- 智商減低
- 行為問題
- 發育問題
- 貧血症
- 腎臟損害
- 失去聽力

鉛可以存在舊油漆、灰塵、土壤及水中。部分治療腹瀉的傳統亞洲及南美洲藥物中也含有鉛成分。此外，某些從中東進口的化妝品中也會含有鉛的成分。

#### **如何測試鉛？**

- 從手指尖或血管抽取少量血液，檢查是否含鉛。抽血檢驗可在醫院、診所或化驗室進行。如果您不知道帶您的孩子前往何處化驗，請致電當地的衛生部門。

#### **什麼導致孩童鉛中毒？**

- 最常見的成因是來自含有鉛成分的油漆灰塵。如果地上有從牆上脫落的油漆灰塵或碎片，嬰孩有可能會吸吮接觸到鉛的手或玩具，或吸入含有鉛的灰塵。有些嬰孩會吃油漆碎片、泥土或咀嚼用鉛油漆塗成的窗台及樓梯扶手。

#### **父母可採取下列措施以避免孩童鉛中毒：**

- 不要讓孩童接觸脫落的油漆或碎裂的灰泥。
- 經常幫孩童洗手，以洗掉任何含鉛的灰塵或污垢。
- 經常清洗您孩子的玩具，尤其是可用牙齒咬的玩具。
- 使用涼水(而不是熱水)沖調奶粉或煮食。在使用涼水前，先讓它流最少一分鐘，以沖去水管內含有的鉛。
- 開啟罐頭後，把食物儲存在玻璃或塑膠容器中。
- 使用不含鉛的食具。有些食具的彩釉可能會含有鉛。請勿使用破裂的食具。
- 請注意您的嗜好。有些手工藝嗜好需要使用油漆、彩釉及焊料。這些材料可能會含有鉛。
- 請勿把工作上所接觸到的鉛帶回家。在建築業、修水管行業、油漆業、汽車修理業及其他某些行業工作的人士可能會接觸到鉛。
- 把工作服分開清洗。
- 不要讓孩童接近正在進行裝修的地方。舊油漆中可能含鉛。
- 避免讓孩童在土地上玩耍，尤其是在舊建築周圍及公路附近的土地上。請用沙池代替。
- 在天氣暖和開窗時，當您見到窗台及窗戶縫邊有灰塵時就應當清洗，並應每月清洗一次。
- 請致電當地的衛生部門，諮詢有關處理含鉛油漆問題的專業人員。

#### **選用可降低鉛含量的食物。**

- 高鐵及高鈣的食物可預防鉛中毒。  
**鐵** -- 乾豆、瘦牛肉或豬肉、雞或火雞、菠菜、全穀麵包、雞蛋、吞拿魚及綠葉的蔬菜。  
**鈣** -- 芝士、牛奶、酸乳酪、茅屋芝士(cottage cheese)、雪糕、奶昔(milkshakes)、布甸、忌廉湯(cream soups)、薄餅(pizza)、意大利式麵類(如 lasagna 及 macaroni cheese)。

**給孩童健康的小食：孩童空肚時容易吸收更多的鉛。**

無論您如果回答下列危害評估問題，在孩童一歲及二歲的健康檢查時，您的醫生都需要抽取血液樣本以測量鉛的含量。鉛對 9 至 36 個月大的嬰孩的影響尤為嚴重。

在每次例行的健康檢察中，您的醫生必須為 6 至 72 個月大的孩童進行鉛危害評估。如果孩童被認為是暴露在高危害的環境下，就必須收集這些孩童的血液樣本。

---