

鉛毒—無形的禍害

Lead Poisoning

1. 什麼是鉛？它對你的小孩會有什麼影響？

鉛是自然界所產的一種天然的重金屬。對人體的健康而言，即使是很少量也是有毒的，尤其是胎兒和六歲或以下的小孩。因為小孩們體型小，所以特別容易吸收鉛份。與成人比較，小孩中鉛毒的機會比成人高出五倍。幼童可從灰塵、食物或空氣中吸收到鉛。若經常接觸，可引致鉛中毒。鉛毒會降低孩童的學習能力，引致過度活躍（hyperactivity），聽覺障礙，以及智力遲鈍並會影響到他們身體的成長。中鉛毒對身體的傷害有時是無法醫治的。

2. 孩童是怎樣中鉛毒的？

在一九七八年以前所建造的房屋或公寓無論室內與室外所用的油漆都含有大量鉛份。住在這些房子的孩童最容易中鉛毒。當孩童們在地上玩耍，將這些含有鉛的牆粉灰塵吃進肚內或吸到體內時，便會中鉛毒。同樣地，若孩童們在繁忙的道路旁玩耍時，吸入從汽油裡所噴出的鉛，也可使他們中鉛毒。此外，孩童若在飲食中攝入鐵及鈣質不足，則更容易吸收鉛份。

主要鉛毒的來源：

- 舊房屋上的油漆

- 餐具和陶瓷器皿，特別要避免用一些顏色鮮艷，外地進口或手製的餐具，例如，有「萬壽無疆」字句的餐具（資料來源: Hawaii State Department of Health, Environmental Health Administration）。而鐵制的鍋則不含鉛。

- 水晶製的杯子
- 用含鉛的油漆製造的舊玩具或嬰兒床和一些外地進口油漆過的新玩具
- 工作衣服（若工作時接觸到鉛）
- 一些強力膠和繪畫所用的顏料
- 含鉛的汽油
- 汽車電池
- 三藩市有部份樓宇的自來水(鉛曾從舊的水管、水龍頭或水管間的鉛焊滲進水裡)。自來水過濾器不一定可以排除鉛份，尤其是那些碳，沙和筒制的過濾器。

3. 如何知道你的孩童有否中鉛毒？

中鉛毒的孩童一般沒有什麼症狀。若有，也很容易被誤為是流行性感冒，如肚子痛、腹瀉，嘔吐、疲勞、頭痛以及睡眠不足。只有驗血才可確知是否有中鉛毒。

4. 如何減低你的孩童中鉛毒的機會？

- 若你所住的房屋或公寓是在一九七八年以前建造的或當你準自己裝修住所之前，應先向三藩市衛生局聯絡。請教有關部門如何檢驗你住所的油漆是否含鉛，若含鉛，請致電「與鉛有關的建築資訊」 1-800-597-LEAD

(5323)，並應請合資格的承建商而千萬不要自己清除鉛漆，這樣做會危害你及家人的健康。

- 不要將嬰兒床及幼兒玩耍的小圍欄放近有牆漆碌落的地方。
- 不要讓孩童嚼咬含鉛漆的東西，例如上了漆的窗台及嬰兒床等。
- 不要讓孩童們在繁忙的路旁、汽車排氣管邊、修車房和加油站等地方玩耍。
- 若工作時會接觸到鉛，應將衣服留在工作地方及在洗衣服時，把工作衣服與其他衣服分開來洗。
- 1996年以前進口的塑料維尼龍百葉窗是用含鉛材料製造的，窗葉表面鋪滿的灰塵是有毒的，應把百葉窗換去。
- 將食物儲存在玻璃或塑膠盒內。不要將食物留存在已打開的罐頭，外地進口或手製的陶瓷餐具內，因為鉛能從這些含鉛的器皿滲入食物中。
- 預備食物或飲料時，用自來的冷水，切勿用熱水，因熱水含鉛量較高。若幾個鍾頭未用過冷水，在開始用水煮食的時候，先讓水喉流 15-30 秒後再用水煮食或飲用。
- 給幼童吃均衡營養的飲食，（無論正餐或小食的食物，應含豐富鈣質，如牛奶及乳製品，或豐富鐵質，如肉類，綠葉蔬菜等）健康的飲食可幫助他們減低鉛的吸收。
- 每次進食及睡覺前要替幼童洗手。
- 兒童的玩具和奶嘴要勤洗。

- 每週抹地板，窗框，窗台等家具表面。可用地拖，海綿或紙巾加上普通洗潔精或在五金店買專門用來清潔鉛的高濃度磷酸鹽清潔劑（TSP）清洗。
- 你應該檢驗家中的瓷器和餐具是否含鉛，你可在藥房或五金店買到驗鉛劑。

什麼人應接受鉛毒檢驗？

公共衛生部門建議所有六歲或以下的兒童在一至二歲時應按時接受鉛毒篩檢或檢驗。

幼童在那裡可接受鉛毒檢驗？

- 家庭醫生或兒科醫生都可給你的幼童開驗血單，檢查血中含鉛量。
- 市政兒童健康和殘廢預防計劃中心（CHDP）可為低收入家庭十八歲以下的少年人提供免費的檢查。

如果你希望知道更多有關資料，請電環境保護機構（EPA）的飲用水熱綫：1-800-426-4791，或上其網址 www.epa.gov/lead 查詢。

全美防鉛毒資料中心的電話是：

1-800-424-LEAD (5323).

華人社區健康資源中心編譯，1993年版權所有
01/2010年修正

©1993 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010