

铅毒 – 无形的祸害

Lead Poisoning

1. 什麼是铅？它对你的小孩会有什麼影响？

铅是自然界所产的一种天然的重金属。对人体的健康而言，即使是很少量也是有毒的，尤其是胎儿和六岁或以下的小孩。因为小孩们体型小，所以特别容易吸收铅份。与成人比较，小孩中铅毒的机会比成人高出五倍。幼童可从灰尘、食物或空气中吸收到铅。若经常接触，可引致铅中毒。铅毒会降低孩童的学习能力，引致过度活跃（hyperactivity），听觉障碍，以及智力迟钝并会影响到他们身体的成长。中铅毒对身体的伤害有时是无法医治的。

2. 孩童是怎样中铅毒的？

在一九七八年以前所建造的房屋或公寓无论室内与室外所用的油漆都含有大量铅份。住在这些房子的孩童最容易中铅毒。当孩童们在地上玩耍，将这些含有铅的墙粉灰尘吃进肚内或吸到体内时，便会中铅毒。同样地，若孩童们在繁忙的道路旁玩耍时，吸入从汽油里所喷出的铅，也可使他们中铅毒。此外，孩童若在饮食中摄入铁及钙质不足，则更容易吸收铅份。

主要铅毒的来源：

- 旧房屋上的油漆
- 餐具和陶瓷器皿，特别要避免用一些颜色鲜艳，外地进口或手製的餐具，例如，有「万寿无疆」字句的餐具（资料来源：Hawaii State Department of Health, Environmental Health Administration）。而铁制的锅则不含铅。
- 水晶製的杯子

- 用含铅的油漆製造的旧玩具或婴儿床和一些外地进口油漆过的新玩具
- 儿童的首饰
- 进口的糖果
- 传统的民间医药
- 工作衣服（若工作时接触到铅）
- 一些强力胶和绘画所用的颜料
- 含铅的汽油
- 汽车电池
- 叁藩市有部份楼宇的自来水（铅曾从旧的水管、水龙头或水管间的铅焊渗进水里）。自来水过滤器不一定可以排除铅份，尤其是那些碳，沙和筒制的过滤器。



3. 如何知道你的孩童有否中铅毒？

中铅毒的孩童一般没有什麼症状。若有，也很容易被误为是流行性感冒，如肚子痛、腹泻，呕吐、疲劳、头痛以及睡眠不足。只有验血才可确知是否有中铅毒。

4. 如何减低你的孩童中铅毒的机会？

- 若你所住的房屋或公寓是在一九七八年以前建造的或当你准备自己装修住所之前，应先向叁藩市卫生局联络。

请教有关部门如何检验你住所的油漆是否含铅，若含铅，请致电「与铅有关的建築资讯」1-800-597-LEAD (5323)，并应请合格的承建商而千万不要自己清除铅漆，这样做会危害你及家人的健康。

- 不要将婴儿床及幼儿玩耍的小围栏放近有墙漆碌落的地方。
- 不要让孩童嚼咬含铅漆的东西，例如上了漆的窗台及婴儿床等。
- 不要让孩童们在繁忙的路旁、汽车排气管边、修车和加油站等地方玩耍。
- 若工作时接触到铅，应将衣服留在工作地方及在洗衣服时，把工作衣服与其他衣服分开来洗。
- 1996 年以前进口的塑料维尼龙百叶窗是用含铅材料製造的，窗叶表面铺满的灰尘是有毒的，应把百叶窗换去。
- 将食物储存在玻璃或塑胶盒内。不要将食物留存在已打开的罐头，外地进口或手製的陶瓷餐具内，因为铅能从这些含铅的器皿渗入食物中。
- 预备食物或饮料时，用自来的冷水，切勿用热水，因热水含铅量较高。若几个钟头未用过冷水，在开始用水煮食的时候，先让水喉流 15-30 秒後再用水煮食或饮用。
- 给幼童吃均衡营养的饮食，（无论正餐或小食的食物，应含丰富钙质，如牛奶及乳製品，或丰富铁质，如肉类，绿叶蔬菜等）健康的饮食可帮助他们减低铅的吸收。

- 每次进食及睡觉前要替幼童洗手。
- 儿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，海绵或纸巾加上普通洗洁精或在五金店买专门用来清洁铅的高浓度磷酸盐清洁剂（TSP）清洗。
- 你应该检验家中的瓷器和餐具是否含铅，你可在药房或五金店买到验铅剂。
- 避免服用传统的民间医药
- 避免进食进口的糖果

什麼人应接受铅毒检验？

公共卫生部门建议所有六岁或以下的儿童在一至二岁时应按时接受铅毒筛检或检验。

幼童在那里可接受铅毒检验？

- 家庭医生或儿科医生都可给你的幼童开验血单，检查血中含铅量。
- 市政儿童健康和残廢预防计划中心（CHDP）可为低收入家庭十八岁以下的少年人提供免费的检查。

如果你希望知道更多有关资料，请电环境保护机构（EPA）的饮用水热綫：1-800-426-4791，或上其网址 www.epa.gov/lead 查询。全美防铅毒资料中心的电话是：1-800-424-LEAD (5323)。