

資料便覽－有關食水含鉛的健康須知

鉛無處不在

鉛是自然存在的重金屬，在環境中的含量通常不多。然而，由於鉛及其化合物在工業方面獲廣泛應用，因此鉛可能在電池、含鉛油漆、含鉛陶瓷、鉛焊料、含鉛汽油甚至化妝品和草藥等不同產品中存在。一般市民可接觸鉛的常見源頭包括城市中的灰塵、受污染的食物和水，但這些源頭含鉛量均十分低。

在日常生活中，鉛無處不在，我們難免會接觸到鉛。儘管如此，為健康着想，我們應盡可能減少接觸鉛。

鉛對人體健康的影響

鉛主要透過進食和呼吸進入人體。鉛對人體並無作用。鉛對健康的危害取決於接觸的劑量、持續時間和頻率，以及接觸者本身是否易於受鉛影響。如人體大量吸收鉛，會對很多器官和系統造成損害。大量接觸鉛與許多健康影響有關連，包括神經系統發展影響、神經系統受損、貧血、高血壓、消化系統症狀、腎功能受損、生育能力受損和不良懷孕結果(例如增加小產風險)。當幼兒和成人從同一源頭吸收鉛，幼兒會較成人吸收更多。由於幼兒的腦部發育尚未成熟，他們更容易受鉛的毒性影響。我們應採取行動，盡量減少從所有源頭(包括食物、水和環境)接觸鉛；對於較容易受影響的人士，特別是未滿6歲的兒童、孕婦和餵哺母乳的婦女，他們更應設法減少接觸鉛。

如何在日常生活中減少接觸鉛？

良好衛生習慣

- 家居妥善除塵。經常拖抹地板，並以濕布或海綿清洗窗台和家具表面。
- 經常洗手和洗臉，以清除皮膚上可能含鉛的塵埃。
- 孩子進食和睡覺前，必須給他們洗手。經常給他們洗手和洗臉，以清除他們皮膚上可能含鉛的塵埃。
- 家長和照顧者接觸可能含有鉛的物品後應洗手。

良好飲食習慣

- 從飲食中攝取充足的鈣、鐵和維生素C，可有助身體減少對鉛的吸收。可提供鈣的食物來源包括牛奶、豆腐和加鈣豆奶等；肉類、魚類和深綠色多葉蔬菜均含豐富鐵質；橙和奇異果等新鮮水果則是很好的食物來源，可提供維生素C。
- 進食含豐富鐵質的食物。在膳食中加入含豐富維生素C的水果，可有助身體從其他食物吸收鐵質。

- 嬰兒膳食方面，當他們6個月大左右，在餵哺母乳或配方奶以外，也應開始給他們進食固體食物。除添加鐵質的米糊外，糊蓉狀的肉或魚、多葉蔬菜和水果，都是可以給嬰兒初嚥的營養豐富的食物。幼兒滿1歲後，一般可進食家人的飯菜，每天應定時給予他們3餐正餐和2次茶點。每天給他們喝480毫升奶，便足夠他們身體所需的鈣質。
- 至於孕婦和哺乳婦女，多攝取鈣可有助身體減少對鉛的吸收和減低血鉛含量。建議她們每天飲用2杯奶或加鈣豆奶，並多選吃鈣質豐富的食物，例如豆腐、連骨吃的小魚、深綠色多葉蔬菜等。她們或有需要服用多種產前維生素及礦物質補充劑和鈣片，這方面可徵詢醫生或藥劑師的意見。

日常生活避免接觸鉛的措施

因生活習慣(包括飲食)以致接觸到鉛		健康建議
	吸煙(包括二手煙)	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要吸煙 ● 家人應避免吸煙
	進食皮蛋	<ul style="list-style-type: none"> ● 盡量少進食含鉛量偏高的食物，例如皮蛋、蠔和貝殼類水產。
	進食蠔和其他貝殼類水產 (例如蜆、扇貝、青口等)	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免讓兒童進食含鉛量偏高的食物，例如皮蛋、蠔和貝殼類水產。
	進食於受污染的泥土種植的 多葉蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> ● 在烹煮前徹底沖洗蔬菜，尤其是多葉蔬菜，以清除蔬菜的塵垢和泥土，減低含鉛量。

因職業以致接觸到鉛

	含鉛汽油、航空燃油、清洗缸	<ul style="list-style-type: none"> ● 如家人的工作有機會接觸鉛及鉛化合物，建議他們回家前先更換工作服和鞋。
	鉛酸電池	
	彈藥、火藥	
	含鉛油漆	
	焊料	
	鉛塗層材料的燃燒／焊接／切割，相關職業例如拆船業者、焊接工	

因康樂活動和其他情況以致接觸到鉛

	釣魚、目標射擊、陶瓷藝術	<ul style="list-style-type: none"> ● 接觸過可能含鉛的物品(例如釣魚用的鉛錘)後要洗手。 ● 家人參與某些康樂活動可能曾接觸鉛及鉛化合物，建議他們回家前先更換衣服和鞋。
	服用中成藥或中藥材	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免服用來歷不明的中藥材或中成藥。
	使用含顏料的化妝品(例如阿拉伯、中東和南亞常用的眼影 surma 或 kohl)或染髮劑	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免使用染髮劑，以及阿拉伯、中東和南亞用的眼影 surma 或 kohl。
	燃燒香燭和蠟燭	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用蠟燭或燃燒香燭時，必須保持空氣流通，用後

		應立即洗手。
	印花瓷器	<ul style="list-style-type: none"> 避免使用顏色鮮艷的陶瓷餐具和杯子，除非有關物品已註明不含鉛或已確定用料安全，則作別論。
	使用水晶器皿盛載食物／飲料	<ul style="list-style-type: none"> 不要使用水晶器皿來盛載食物和飲料。
	彩繪配件／家具(例如幼兒牀／牀／門／閘門／烤架／露台或庭院圍欄／扶手)	<ul style="list-style-type: none"> 某些油漆可能含鉛，應盡早處理油漆剝落。 不要讓幼童把蠟筆或油漆碎片放進口中，也不要讓他們嚼咬家具的漆面。
	牆壁或彩繪配件／家具油漆剝落	
	破損的電動或電子產品	<ul style="list-style-type: none"> 避免接觸破損的電池和電子產品。
	塗漆玩具	<ul style="list-style-type: none"> 玩具上顏色較深的塗漆可能含鉛。家長可向零售商或生產商核實，或檢查產品是否註明符合 ISO 國際標準、歐洲標準 71 或美國材料及試驗學會標準 F963 -11。 如未能確定玩具符合安全標準，應把玩具收起。 經常清洗孩子的玩具和奶嘴。

培養良好的用水習慣

- 如經過長時間(例如數小時或整晚)沒有開啓水龍頭，應先行放水至少兩分鐘，然後才取水飲用或煮食。
- 由於熱水可令喉管和裝置釋出更多雜質，應避免從水龍頭取用熱水來飲用或煮食。請參閱水務署提供的用水建議：
<https://www.wsd.gov.hk/tc/core-businesses/water-quality/water-use-tips/index.html>。
- 水務署由 2017 年底起，在全港推行水質監測優化計劃。計劃推行期間，

水務署會以隨機方式抽取食水樣本，以收集有關各種參數(包括鉛)的本地數據，從而確定本港可採用世界衛生組織所訂下的相關準則值／暫定準則值，作為本地飲用水的標準。如你的單位或大廈被選上須按上述計劃提供食水樣本，而假如樣本化驗結果顯示金屬參數超標，你必須－

- 遵行水務署提出有關用水的具體建議
- 在使用樽裝水沖調嬰兒配方奶時，
 - ◆ 只使用蒸餾水
 - ◆ 先煮沸蒸餾水，在煮沸後半小時內用以沖調奶粉，確保水溫不低於攝氏 70 度
 - ◆ 不使用礦泉水，因為礦泉水的礦物含量可能超出嬰兒身體所需

是否需要安排血鉛含量測試？

在2015年受食水含鉛超標事件影響的11個公共屋邨中，政府進行了5 655宗血鉛含量測試，發現共有165名人士(即2.9%)血鉛水平略高(每100毫升含鉛量5.0至16.7微克)。這事件顯示：

1. 血鉛含量略高的情況預期不會導致可觀察到的臨牀病徵。
2. 對於大多數血鉛含量略高的人士，當他們停止接觸受污染的水後，其血鉛含量已逐漸回復正常。
3. 至於少數血鉛含量仍然略高的特殊個案，他們的血鉛含量有下降趨勢，醫管局會繼續跟進這些個案。
4. 這些血鉛含量略高的人士均無須接受螯合療法或其他特定治療。

政府處理2015年食水含鉛超標事件所得的經驗顯示，臨牀處理最重要的一環是市民停止接觸受鉛污染的水。經過一段時間，鉛會經尿液和糞便排出體外。臨牀處理並不會因血鉛篩查而有所分別

給關注健康狀況的人士的建議

- 飲用含鉛食水不大可能令血鉛含量大幅提升。如對健康狀況感到憂慮，可徵詢家庭醫生的意見並尋求指導。

給關注子女健康狀況的家長的建議

- 兒童飲用含鉛食水後，家長如對其子女的健康感到憂慮，可徵詢家庭醫生或私家兒科醫生的意見並尋求指導；如有需要，可請醫生為子女作出發展評估。
- 在公共醫療方面，衛生署轄下的母嬰健康院為學前兒童提供各項預防保健服務，當中包括健康諮詢和發展監測，旨在及早發現兒童在發展方面的問題。衛生署轄下的學生健康服務為全港中、小學日校學生，提供促進健康及預防疾病的服務。已登記的學生每年可獲學生健康服務中心安排健康評估預約，接受切合其發育階段健康需要的服務。有關服務範圍涵蓋身體檢查、健康評估、個人健康諮詢和健康教育。醫護人員如懷疑兒童有發展問題，會轉介他們到衛生署／醫院管理局(醫管局)的兒童體能智力測驗中心或醫管局其他專科診所進一步接受評估及診治。
- 中、小學生如在學習或適應方面出現問題，家長可聯絡老師或學校的學生支援小組協調員，以尋求意見和支援。

給餵哺母乳的婦女和計劃餵哺母乳的孕婦的建議

- 母乳中的鉛含量遠比母親的血鉛含量為低。如母親的血鉛含量只是略高，則不大可能因餵哺母乳而令嬰兒血鉛含量上升。
- 2015年的事件顯示，沒有餵哺母乳的母親因血鉛含量高而必須停止餵哺母乳。
- 在大多數情況下，曾飲用含鉛食水的母親仍可繼續餵哺母乳，讓嬰兒從母乳獲得最多益處。

2017年9月