



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health

# 有關食水含

**銻 鎘 鉻 銅 鎳**

## 的健康須知

**銻、鎘、鉻、銅及鎳是甚麼？它們對健康有甚麼影響？**

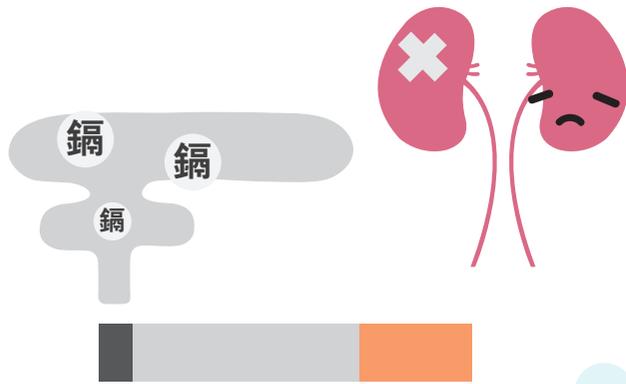
銻、鎘、鉻、銅及鎳是天然的金屬，並無處不在。這些金屬應用於多種日常生活用品，包括某些水喉物料。鉻及銅是身體必需的微量元素。這些金屬主要透過進食及呼吸進入人體。視乎接觸的途徑、濃度及時間，這些金屬可對身體產生許多不同影響。

# 銻

可以替代鉛作為焊料。高劑量攝入銻一般出現於工作環境，例如金屬冶煉，而通過食物和飲用水的總攝入量則相對較低。

攝入大量銻鹽可能對腸胃產生刺激，引致持續嘔吐、腹部絞痛及腹瀉。

# 銻



# 鎘

在工業上的用途很廣，例如電鍍、生產顏料，以及用於製造塑膠穩定劑、鎳鎘電池和電子產品。由於生態環境被廣泛污染，食物是日常生活中攝入鎘的主要來源，而吸煙也大大增加鎘的攝入。

長期攝入高劑量的鎘會對腎臟做成損害。初期症狀為蛋白尿。此外，更高劑量的攝入可能增加骨折的風險。

# 鉻

可以不同化學形態存在。在非職業接觸的情況下，食物是攝入鉻的主要來源。

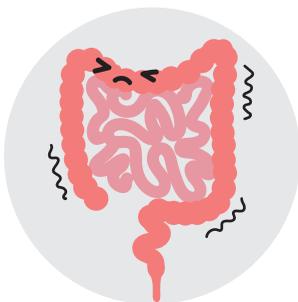
三價鉻是人體必需的營養元素。六價鉻卻是一種氧化劑，過量攝取對身體有害，可能引致腸胃不適。





**銅** 可用作製造水管和閘門，並且存在於合金和塗層。食物和飲用水是主要攝入銅的來源。

銅是人體必需的營養素。攝入過量銅可引致急性胃及腸道反應，而非常高劑量的攝入可導致肝腎受損。



**鎳** 主要用作生產不銹鋼和鎳合金。在非吸煙、非職業性接觸的情況下，食物是攝入鎳的主要來源，而透過飲用水攝入鎳的份量通常很少。

一般人當中最常見的影響是經皮膚接觸含有鎳的金屬（例如耳環、手錶帶）引起的過敏性接觸皮膚炎。急性攝入大量鎳可引致噁心，嘔吐和腹瀉。個別對鎳敏感的人士攝入過量鎳可能產生過敏反應。



即使曾飲用受金屬污染的食水，其金屬攝取量遠比職業性攝取量為低，引致中毒的可能性也不高。為曾飲用受污染食水但沒有感覺不適的人士進行血液或尿液濃度篩查對識別和處理臨床中毒病人沒有實質幫助，其他地區也沒有相類的做法。停止飲用含金屬量超出世衛準則值/ 暫定準則值的受污染食水是最有效的措施。此外，最重要的是找出食水受金屬污染的原因，同時避免繼續從食水中攝取金屬。長遠而言，應把有問題的內部供水系統更換。

部分家用濾水產品，例如一些被美國NSF等合資格機構認證的家用濾水器，可以減少食水中金屬污染物。但家用濾水器必須嚴格按照製造商的指示使用及保養。就濾水器的詳細資料，請瀏覽水務署網頁

<http://www.wsd.gov.hk/tc/faqs/index.html#8>



## 如何減少在日常生活中接觸這五種金屬？

### 良好飲食習慣

保持均衡飲食，避免因偏食而攝取過多金屬污染物。在處理或食用蔬菜(特別是葉菜)前，必須用清水沖洗，並徹底洗淨。



### 良好衛生習慣

保持家居清潔，並勤(替孩子)洗手及洗臉，減少身上可能含有金屬的塵土。

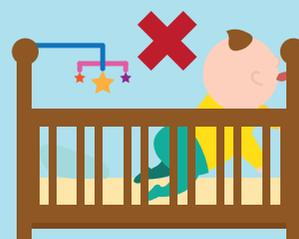


### 避免接觸這五種金屬常見的源頭

立即戒煙，因為吸煙會增加鎘和鎳的攝入。

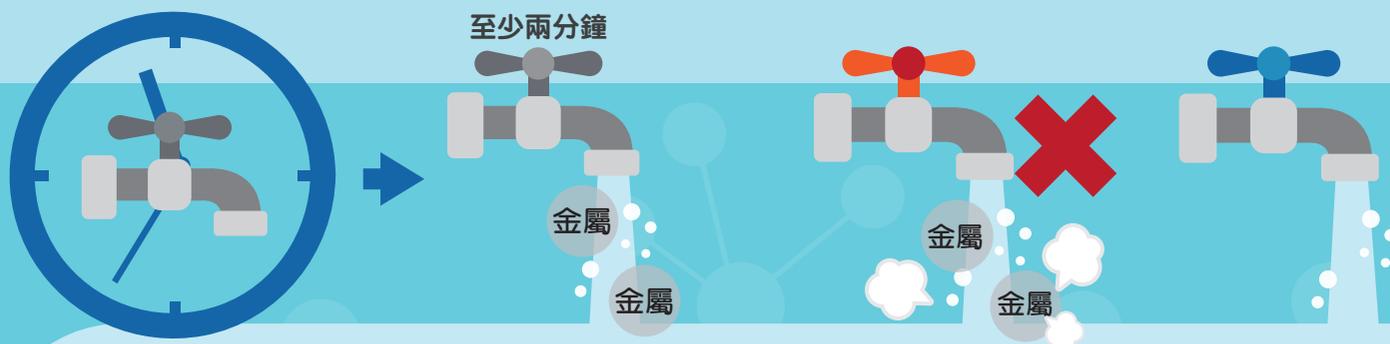


避免讓兒童吞食或咀嚼油漆碎片，或玩具及傢俬的漆面，因為部份油漆可能含有金屬。



### 培養良好的用水習慣

長時間(如數小時或一晚)沒有用水後，應先行放水至少兩分鐘。



由於熱水可令水喉物料釋出更多金屬，因此只應從冷水水龍頭取水飲用或煮食。

**如你懷疑長期接觸過量的金屬或出現相關病徵，應尋求治理。**