

給社會福利署轄下幼兒服務單位 有關減少鉛接觸的健康建議

衛生署



演講日期：2015年9月30日



背景

- 自七月起，部分公共屋邨的食水化驗結果顯示，食水中的鉛含量超出世界衛生組織(世衛)的暫定準則值(即每公升食用水含鉛十微克)
- 八月份，有學校自行驗出食水含鉛量超標
- 九月一日，政府宣佈優先為全港約980間幼稚園驗水，並逐步為由政府出資興建並於2005年或以後落成約80所學校進行驗水的工作





鉛是甚麼

- 一種天然的重金屬，蘊藏量並不多
- 鉛及其化合物可使用於：
 - 電池
 - 油漆
 - 陶瓷
 - 鉛錫焊接
 - 汽油的添加劑





無處不在的鉛

- 在日常生活中鉛無處不在，鉛接觸似乎無可避免
 - 建築業用鉛錫作焊接而染污空氣
 - 泥土的鉛污染蔬菜及食水
 - 吸煙所產生的鉛
 - 某些油漆、化妝品或傳統藥物所含的鉛
 - 某些水晶杯或水晶餐具





進入人體的途徑

- 進食
 - 呼吸
 - 皮膚表面吸收
-
- 兒童的攝入途徑主要是飲食、空氣和塵垢或泥土
 - 幼童經常把手指和其他物件放進口中
 - 較易吃下含鉛漆的碎片及可能含有鉛粒子的家居塵垢或泥土





較容易受影響的人士

- 嬰幼兒
 - 如飲用同一含鉛水平的食水，幼童比成人多吸收4-5倍
 - 幼童處於快速生長的階段，他們發育中的器官及組織更易受鉛的影響
- 孕婦及餵哺母乳的婦女
 - 她們所吸收的鉛可間接被胎兒及幼童吸收





鉛對人體的危害

- 鉛對身體沒有任何功用，所以身體不需要鉛
- 影響視乎身體的含鉛量，包括神經系統發展影響、貧血、高血壓、消化系統病徵、腎功能受損、神經系統受損、生育能力受損、不良懷孕結果
- 根據現時水務署抽驗的結果，飲用受影響樓宇含鉛量水平的食水是不大可能會引致急性中毒





血液含鉛水平

- 體內的血鉛水平能夠維持愈低對健康愈好
- 兒童如每一百毫升的血含有五微克鉛或以上，便需要作進一步評估



香港特別行政區政府
衛生署兒童體能智力測驗服務



香港特別行政區政府
衛生署學生健康服務

有關抽血



- 有經驗的醫生和抽血員會為兒童抽血
- 醫生或抽血員將於靜脈抽血
- 經個別評估後，醫生或抽血員會選擇最合適的位置和設備抽血，手背，手肘，腳背是常見抽血部位
- 即使最有經驗的醫護人員進行抽血，有些兒童仍可能需要第二或第三戳(這是這個年齡組固有的困難)
- 抽血通常需要5 – 10分鐘。在困難的情況下，有可能需要10 – 20分鐘才能完成
- 抽血後，需要用棉花球／紗布輕輕按5 – 10分鐘。抽血附近可能會出現瘀紅
- 不鼓勵父母告訴子女抽血過程是“無痛”或命令他們遵守。家長可以告訴孩子，醫護人員將盡力幫助他們，過程可能有一點點的不舒服，但只會是很短的時間



6歲以下人士、孕婦及餵哺母乳的媽媽

全血鉛水平 (每100毫升 的血含鉛量)	健康風險	醫護部門的應對措施
少於5微克	血鉛水平正常，對健康沒有明顯風險，無需跟進	<ul style="list-style-type: none">衛生署將透過電話及發信通知受試者結果
5至44微克	血鉛水平略高至偏高，有潛在健康風險，需作進一步健康評估及跟進	<ul style="list-style-type: none">衛生署將進行鉛暴露評估及安排初步發展評估。醫管局將安排健康評估及跟進，並監測血鉛水平
44微克以上	血鉛水平嚴重偏高，有中毒風險，需要作臨床診斷及跟進	<ul style="list-style-type: none">衛生署將進行鉛暴露評估及安排初步發展評估。醫管局將安排臨床診斷及跟進，並監測血鉛水平



發展評估

- 特別安排受影響的兒童到轄下的兒童體能智力測驗中心或學生健康服務健康評估中心進行發展評估及跟進





血鉛偏高的處理

- 最重要和有效的處理方法是將污染源切斷，避免飲用受污染食水
- 血鉛水平會隨著鉛透過尿液及膽汁排出體外而逐漸回落
- 鉛在血中約30天會減少一半





如何減少兒童接觸鉛

- 降低從水龍頭接觸鉛的風險
- 提供營養均衡的膳食
- 注意食物安全
- 注意餐具安全
- 注意文具／玩具安全
- 保持清潔和注意個人衛生
- 避免學童接觸可能含鉛的物品





降低從水龍頭接觸鉛的風險

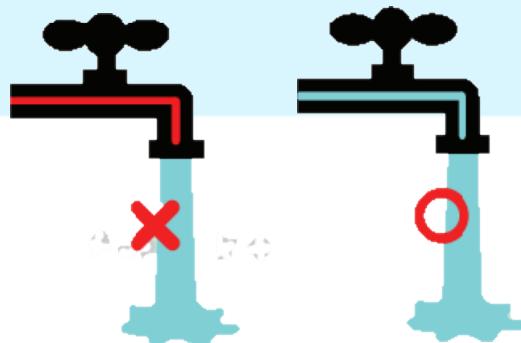
- 假如供水系統內含有鉛，食水在喉管裡停留的時間越長（如數小時沒有使用、一晚、週末或學校假期後），其含鉛量則可能越高
- 沖洗喉管能去除系統內含鉛量高的食水
- 在取水飲用或煮食之前先行放水兩三分鐘，一般可減低食水的含鉛量
- 應每天在早上和午膳前放水兩次。





降低從水龍頭接觸鉛的風險

- 热水會讓鉛更容易溶入水中
- 應飲用或食用取自水龍頭或噴射式飲水器的冷水





降低從水龍頭接觸鉛的風險

- 部分家用濾水產品可以減少食水中的鉛含量
- 例如一些符合美國NSF53標準有除鉛效能認證的濾水器
- 選購濾水產品時需：
 - 確保產品適合環境使用
 - 完全按照製造商的指示使用及保養以獲取其聲稱的效能
 - 包括適時地更換重要部件





降低從水龍頭接觸鉛的風險

- 濾水產品一旦保養不當，便有可能成為細菌的溫床
- 由於濾水產品內的活性炭會減低水中氯氣水平，因此從濾水產品過濾的水應煮沸，殺滅細菌方可飲用





降低從水龍頭接觸鉛的風險

- 噴射式飲水器方面，應完全按照製造商的指示使用及保養該等產品，包括適時地更換重要部件，以獲取其聲稱的效能
- 兒童也可自備水壺及水





固定熱水鐸

- 早前兩所幼稚園的固定熱水鐸的食水樣本含鉛量超出世衛所訂下的暫定準則值，相關政府部門正進行更深入的調查，以檢測該些固定熱水鐸有沒有其他部件含鉛。此外，水務署會對熱水鐸的規格進行研究，並建議如欲購買固定熱水鐸，可以選擇一些獲國際認證（如澳洲的水標誌認證WaterMark或英國水務法規諮詢計劃WRAS）的產品。
- 一些使用固定熱水鐸的建議包括：
 - 1) 新購置的固定熱水鐸須經過徹底清洗方可使用；
 - 2) 固定熱水鐸應經常清洗，防止內部積聚污垢或其他雜質；
 - 3) 在每天早上使用固定熱水鐸時，應將固定熱水鐸內剩餘的儲水排走。為節約用水，應利用容器將放出的水儲存作非飲用用途；及
 - 4) 若市民關心固定熱水鐸內食水的鉛含量，可自行委託認可化驗所抽取水樣本及化驗。



提供營養均衡的膳食

- 攝取以下充足的營養，可減低兒童身體吸收鉛
- 鈣(如牛奶、豆腐、加鈣豆奶等)
- 鐵(如肉、魚、深綠色蔬菜等)
- 維生素 C(如橙、奇異果等)





營養素	食物來源
鐵質 主要功能： 製造血紅素	<ul style="list-style-type: none">肉類：牛肉、羊肉、豬肉、家禽（雞、鴨、鵝）、魚類和海產肝臟蛋深綠色蔬菜（菜心、白菜、西蘭花、菠菜、西洋菜、芥蘭等）乾豆類（鷹嘴豆、扁豆、紅腰豆、黃豆等）全穀物食物（糙米、全麥麵包等）添加了鐵質的早餐穀物乾果（無花果乾、西梅乾、杏脯肉、葡萄乾等）種籽、果仁（南瓜籽、芝麻、杏仁、腰果等）
鈣質 主要功能： 骨骼生長及健康	<ul style="list-style-type: none">奶、乳酪、芝士深綠色蔬菜（菜心、白菜、西蘭花、菠菜、西洋菜、芥蘭等）硬豆腐、加鈣豆漿芝麻、芝麻醬、果仁及果仁醬
維生素 C 主要功能： 有助傷口癒合，幫助 鐵質吸收	<ul style="list-style-type: none">新鮮蔬菜、水果維生素 C 豐富的水果例子包括：士多啤梨、奇異果、哈密瓜、橙、柑、提子等





注意食物安全



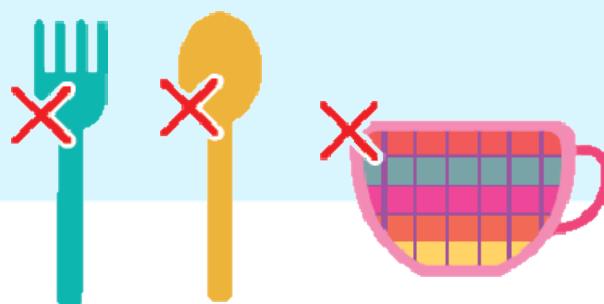
- 在烹煮前徹底浸洗蔬菜(尤其是葉菜)
- 大幅減少可能積聚在蔬菜表面上含鉛的塵垢和泥土
- 含鉛的食水不應用作清洗食物之用
- 盡量少讓六歲以下兒童、懷孕或餵哺母乳的職員進食含鉛量可能偏高的食物(例如皮蛋、蠔及貝殼類水產)





注意餐具安全

- 避免給兒童使用顏色鮮艷、或有色彩圖案的陶
瓷餐具和杯子，除非確定該產品已註明用料安
全或不含鉛



- 避免用水晶杯或器皿來盛載飲料和食物

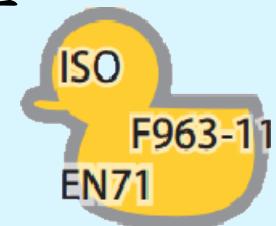




注意文具/玩具安全



- 文具或玩具上顏色較深的塗漆可能含鉛
- 檢查產品是否註明符合以下標準
 - ISO 國際標準
 - 歐洲標準 71
 - 美國材料及試驗學會標準F963-11
- 若未能確定文具或玩具是否符合安全標準
 - 向生產或零售商查詢
 - 應先移走/收起





保持環境清潔和注意個人衛生

- 減少塵土積聚
 - 用地拖拖抹地板
 - 用濕布、海綿清洗玩具、窗框、窗台及家具等
- 減少身上可能含鉛的塵埃
- 每次進食和睡覺前必須洗手
- 由於皮膚攝入無機鉛的能力不高，使用含鉛的食水作飲食以外的用途，例如清潔環境和清潔身體(淋浴、擦牙、洗臉、洗手)，不會對健康構成影響





避免兒童接觸可能含鉛的物品

- 部分油漆可能含有鉛
- 若發現油漆剝落，應盡早處理和避免讓學童接觸
- 避免讓兒童接觸泥土、破損的電池、電子產品
- 職員接觸以上的物件後，必須洗手





更多資料

- 成立了專題網頁 <http://www.chp.gov.hk/tc/content/40434.html>
- 提供一站式最新事態發展及有關健康資訊
 - 健康資訊及建議
 - 健康教育資源
 - 新聞稿
 - 給醫生的信（只備英文版）
 - 處理方案
 - 公屋屋邨抽驗食水樣本結果
 - 常見問題

The screenshot shows the official website of the Hong Kong Government's Health Department. The main navigation bar includes links for '市民' (Citizens), '醫護專業' (Healthcare Professionals), '院舍及學校' (Nursing Homes and Schools), and '業界及工作場所' (Business and Workplaces). A search bar at the top right allows users to search by keyword. The central content area discusses a lead contamination incident in public housing estates, specifically mentioning Kowloon Tong Phase 2, Sham Shui Po Phase 2, Yau Tsim Mong, and Wong Tai Sin. It provides information on what lead is, its health effects, and how to protect against it. A sidebar on the right lists links for '健康新聞及建議' (Health News and Advice), '健康教育資源' (Health Education Resources), and '新問答' (New Questions).



更多資料

- 衛生署專題網頁

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/40434.html>

- 衛生署有關食水含鉛的健康建議(視頻)

<https://www.youtube.com/watch?v=KQxD0oamBqg>

- 香港政府新聞網專題網站

<http://www.isd.gov.hk/drinkingwater/chi/index.html>



電話熱線

- 設立電話熱線 **2125 1122**

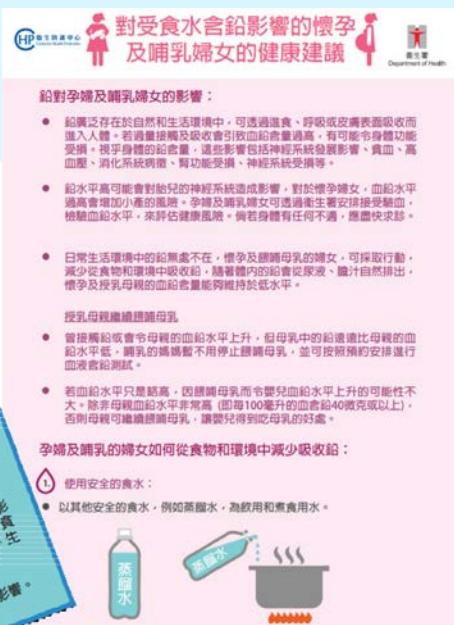
- 服務時間：每日上午九時至下午九時
- 解答鉛對健康的影響
- 提供健康建議





宣傳教育

- 到受影響的院舍派發資料單張及舉辦講座，簡介鉛對健康的影响



完