

對受食水含鉛影響的 嬰幼兒的健康建議

鉛對嬰幼兒的影響：

- 鉛廣泛存在於自然和生活環境中，可透過進食、呼吸或皮膚表面吸收而進入人體。六歲以下嬰幼兒、由於體型小容易吸收鉛；若血鉛水平高會對發育中的神經系統造成影響。
- 日常生活環境中的鉛無處不在，嬰幼兒的家長可採取行動，減少孩子從食物和環境中吸收鉛，隨著體內的鉛從尿液、膽汁自然排出，這樣血鉛含量便能夠維持於低水平。

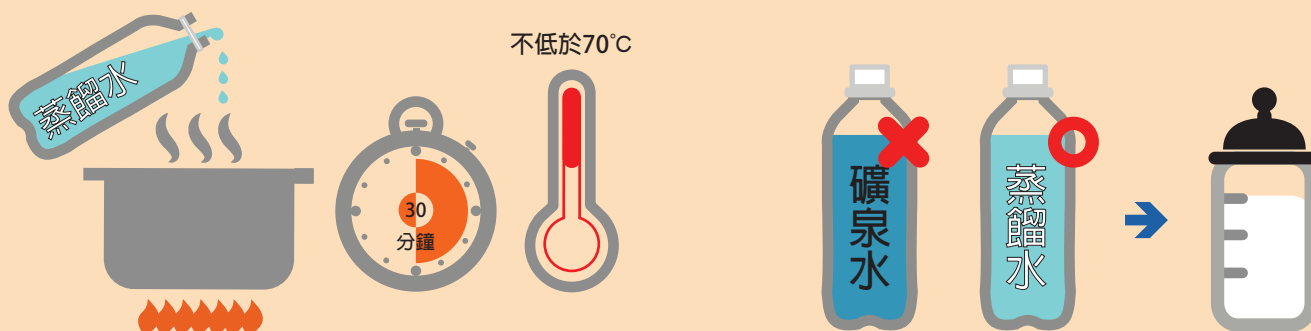
嬰幼兒如何從食物和環境中減少吸收鉛：

1. 給孩子飲用安全的食水，如蒸餾水，和以安全的食水烹調孩子食物。



2. 用樽裝蒸餾水代替水龍頭的水沖調配方奶：

- 注意必須先煮沸蒸餾水，並於煮沸後半小時內使用，須確保沖調奶粉時水溫不低於攝氏70度。
- 礦泉水的礦物含量可能超出嬰幼兒身體所需，不宜用作沖調配方奶。



3. 讓寶寶繼續吃母乳：

- 曾接觸鉛或會令母親的血鉛水平上升，但母乳中的鉛遠遠比母親的血鉛水平低，哺乳的媽媽暫不用停止餵哺母乳，並可按照預約安排進行血液含鉛測試。

- 若血鉛水平只是略高，因餵哺母乳而令嬰兒血鉛水平增加的可能性不大。除非母親血鉛水平非常高（即每100毫升的血含鉛40微克或以上），否則母親可繼續餵哺母乳，讓嬰兒得到吃母乳的好處。

4. 讓孩子攝取足夠的營養：

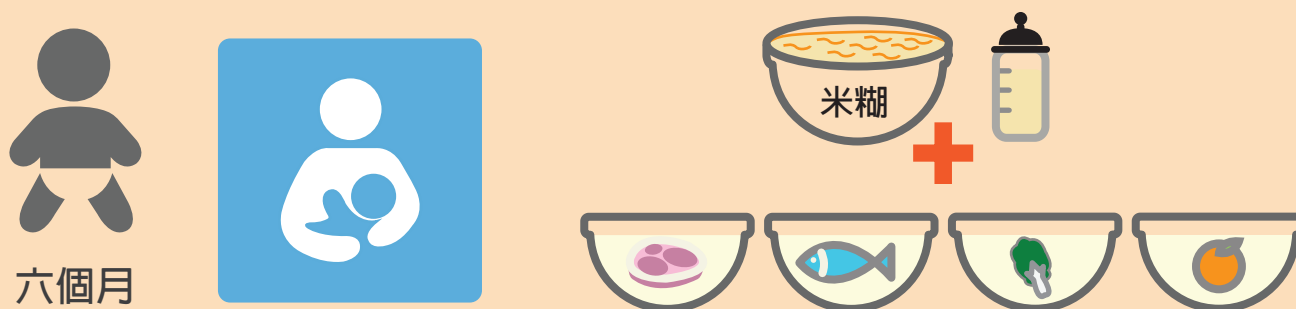
- 從飲食中攝取充足的鈣(如牛奶、豆腐、加鈣豆奶等)、鐵(如肉、魚、深綠色蔬菜等)、維生素C(如橙、奇異果等)可減低孩子身體吸收鉛。



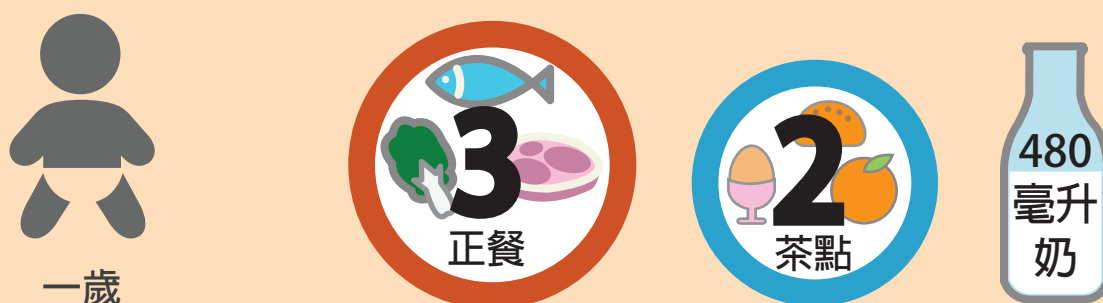
- 膳食中包含豐富鐵質的食物；吃飯時，加上含維生素C的水果，能增加鐵質的吸收。



- 六個月大後，除了給嬰兒吃母乳、配方奶和加添了鐵質的米糊外，家長亦要讓嬰兒進食糊蓉狀的肉、魚、深綠色蔬菜和水果。

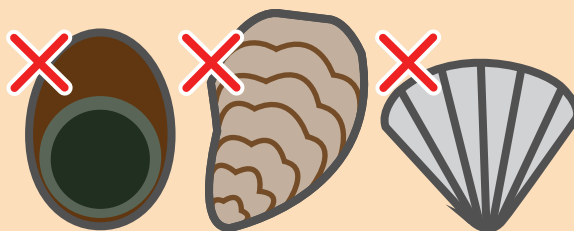


- 一歲後的幼兒一般已吃家人的飯和菜，定時進食三餐正餐和兩次茶點，每天喝480毫升的奶，便能攝取足夠的鈣質。



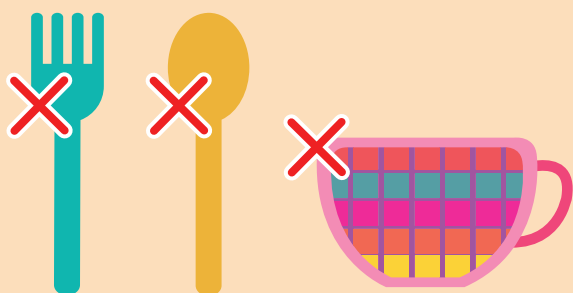
5. 注意食物安全：

- 在烹煮前，徹底浸洗蔬菜，尤其是葉菜，因為這能大幅減少可能積聚在蔬菜表面上含鉛的塵垢和泥土。
- 盡量少讓孩子進食含鉛量可能偏高的食物，例如皮蛋、蠔及貝殼類水產。



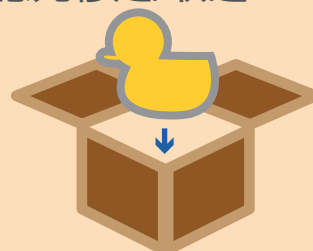
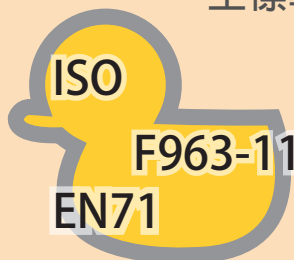
6. 注意餐具安全：

- 避免給孩子使用顏色鮮艷、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。



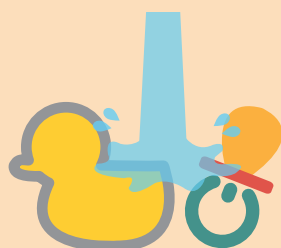
7. 注意玩具安全：

- 玩具上顏色較深的塗漆可能含鉛。家長可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，或向生產或零售商查詢。
- 若未能確定孩子的玩具是否符合安全標準，應先移走/收起。



8. 注意家居和孩子的個人衛生：

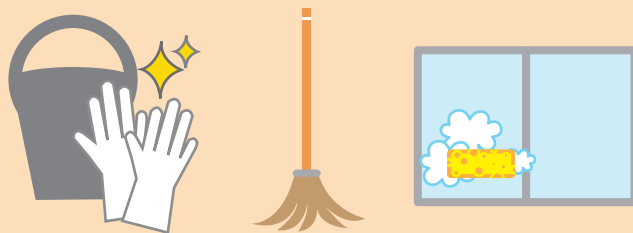
- 勤清洗孩子的玩具和奶嘴。
- 每次進食和睡覺前必須替孩子洗手。經常給孩子洗手及洗臉，可減少他們身上積聚可能含鉛的塵埃。



- 家人不要吸煙。

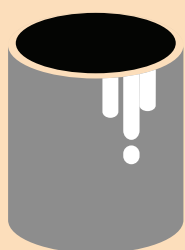


- 保持家居清潔，可用地拖拖抹地板，用濕布、海綿清洗窗框，窗台等家具表面，減少塵土在家居積聚。

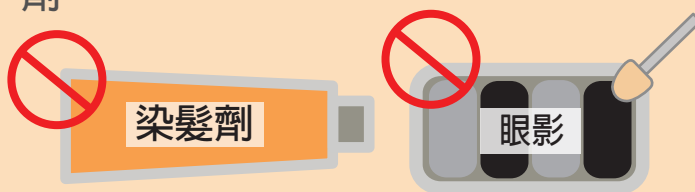


9. 避免孩子接觸可能含鉛的物品，包括：

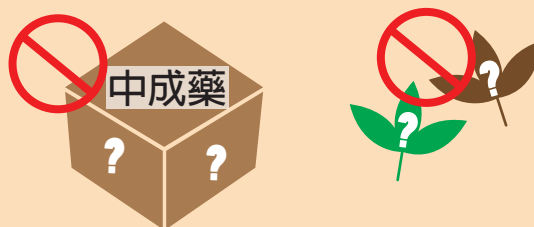
- 部分油漆可能含有鉛，家長應避免讓小童把蠟筆、油漆碎片放入口，或嚼咬傢俬的漆面。若家中發現油漆剝落，應盡早處理和避免讓兒童接觸。



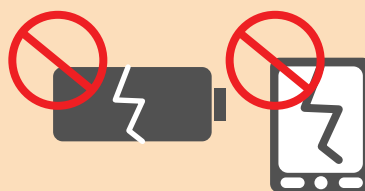
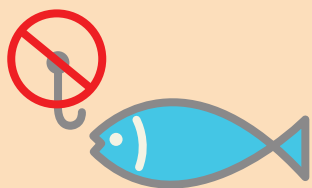
- 可能含鉛的眼影（例如阿拉伯、中東及南亞的眼影surma, kohl）及染髮劑。



- 來歷不明的中藥材或中成藥。



- 釣魚用的鉛錘。
- 香燭或蠟燭。
- 破損的電池、電子產品。



- 嬰幼兒的家長和照顧者接觸以上的物件後，必須洗手。



- 若家人從事的工作須接觸鉛或其化學品，先更換工作服和先脫鞋才進入屋內。

