

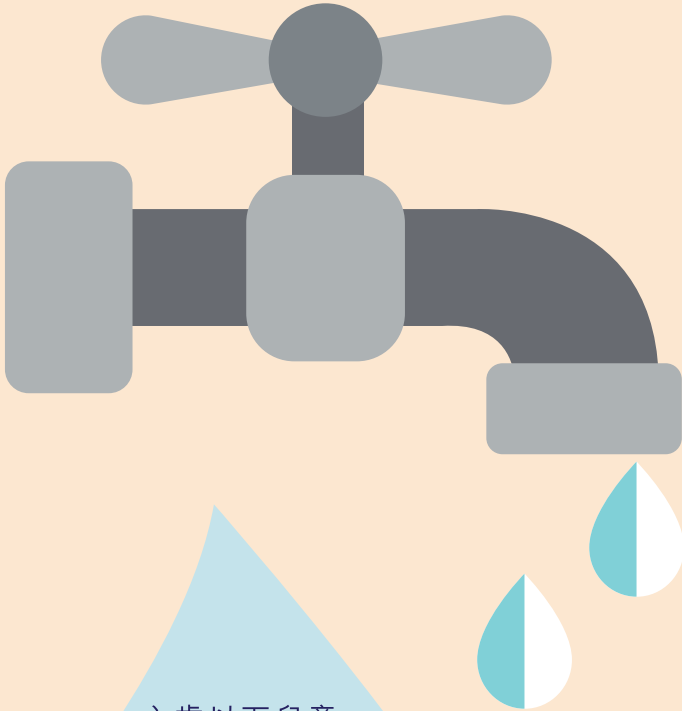
# 有關食水含鉛的健康須知



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health



六歲以下兒童，  
孕婦及餵哺母乳的婦  
女較易受鉛影響。



## 鉛

### 是甚麼？

鉛是一種天然的重金屬並廣泛應用於工業，因此鉛可能存在於不同產品，包括電池、含鉛油漆、含鉛陶瓷、鉛焊料、含鉛汽油甚至化妝品和草藥。城市灰塵，受污染的食物和飲用水也可能存在少量的鉛。由於鉛無處不在，鉛接觸似乎無可避免。雖然如此，為健康著想，我們應盡量減少在日常生活中接觸鉛。

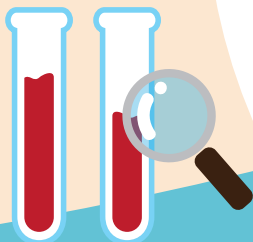
### 鉛對人體的健康影響

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劑量、時間、頻率及接觸者的個人因素。接觸大量鉛可對身體產生許多不同影響，包括神經系統發展影響、神經系統受損、貧血、高血壓、消化系統病徵、腎功能受損、生育能力受損和不良懷孕結果。

### 我們從2015食水含鉛事件得到的寶貴經驗

停止飲用含鉛量超出世衛暫定準則值的食水至為重要。為曾飲用受鉛污染食水但沒有感覺不適的人士(包括較易受影響人士)進行血鉛篩查對識別或處理臨床中毒病人沒有實質幫助。隨著時間，鉛會經由尿液及糞便排出體外。

母乳中的鉛遠比母親的血鉛水平低。若母親血鉛水平只是略高，因餵哺母乳而令嬰兒血鉛水平上升的可能性不大。因此，在大多數情況下，曾接觸含鉛食水的母親可繼續餵哺母乳，讓嬰兒得到吃母乳的好處。



想得到更多相關的資訊，

請瀏覽衛生署衛生防護中心網頁：[http://www.chp.gov.hk/tc/view\\_content/40434.html](http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/40434.html)

## 良好衛生習慣

- 保持家居清潔並勤(或替孩子)洗手及洗臉，減少皮膚上可能含鉛的塵埃。在接觸可能含鉛的物品後及照顧孩子前亦應洗手。



- 勤清洗孩子的玩具和奶嘴。



## 避免接觸鉛的常見源頭

- 不要吸煙



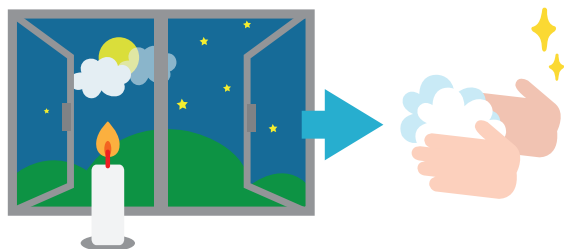
- 若家人從事的工作須接觸鉛或其化學品，應先更換工作服和鞋才回家。



- 避免使用顏色鮮艷、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。



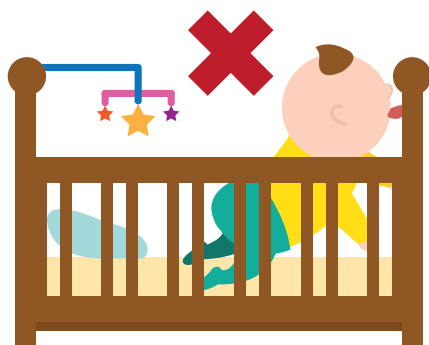
- 在使用香燭或蠟燭時，必須保持空氣流通，接觸香燭或蠟燭後要洗手。



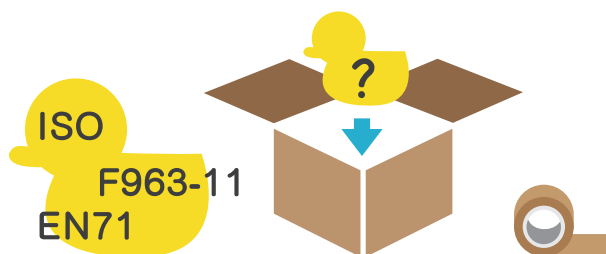
- 避免接觸破損的電池、電子產品。



- 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鉛。



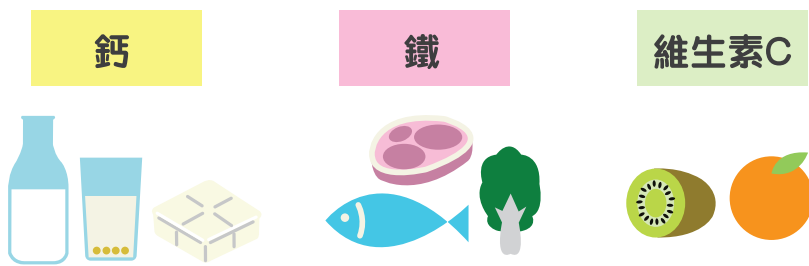
- 玩具上顏色較深的塗漆可能含鉛。家長可檢查產品是否註明符合ISO國際標準、歐洲標準71、或美國材料及試驗學會標準F963-11，或向生產或零售商查詢。若未能確定孩子的玩具是否符合安全標準，應把它們收起。



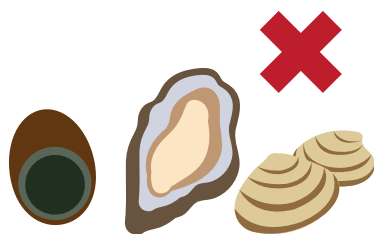
# 如何減少在日常生活中接觸鉛？

## 良好飲食習慣

■ 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)可減低身體吸收鉛。



■ 盡量少吃含鉛量偏高的食物，例如皮蛋、蠔及貝殼類水產。



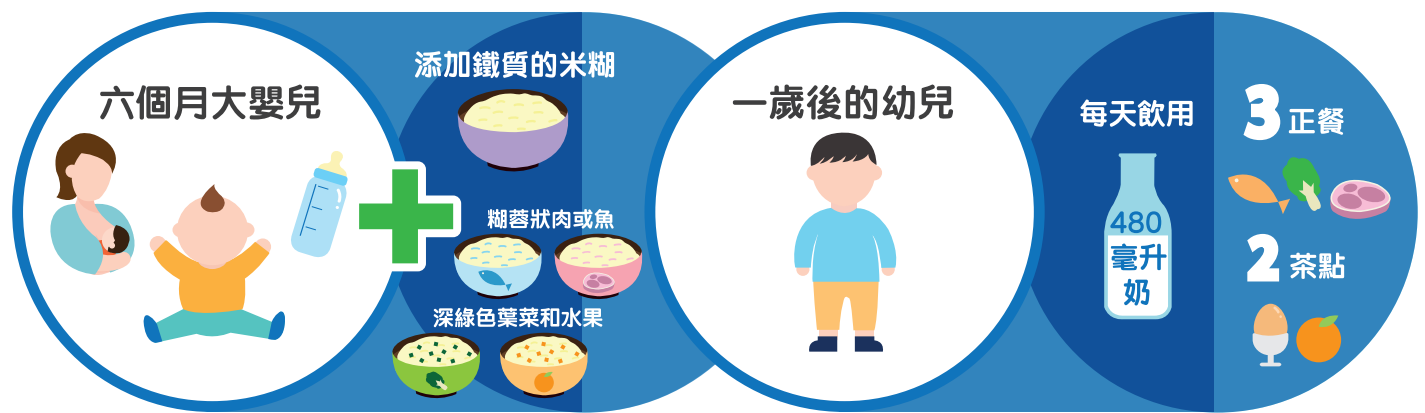
■ 在烹煮前，徹底沖洗蔬菜，尤其是葉菜，藉以清除積聚在蔬菜表面上含鉛的塵垢和泥土。



■ 懷孕和哺乳婦女，多攝取鈣有助減少鉛的攝取和減低血鉛水平。每天飲用兩杯奶或加鈣豆奶外，還須多選鈣質豐富的食物，例如豆腐、連骨吃的小魚、深綠色葉菜等。服用產前維生素和礦物質補充劑外，亦有可能需要服用鈣片，建議諮詢醫護人員或藥劑師。



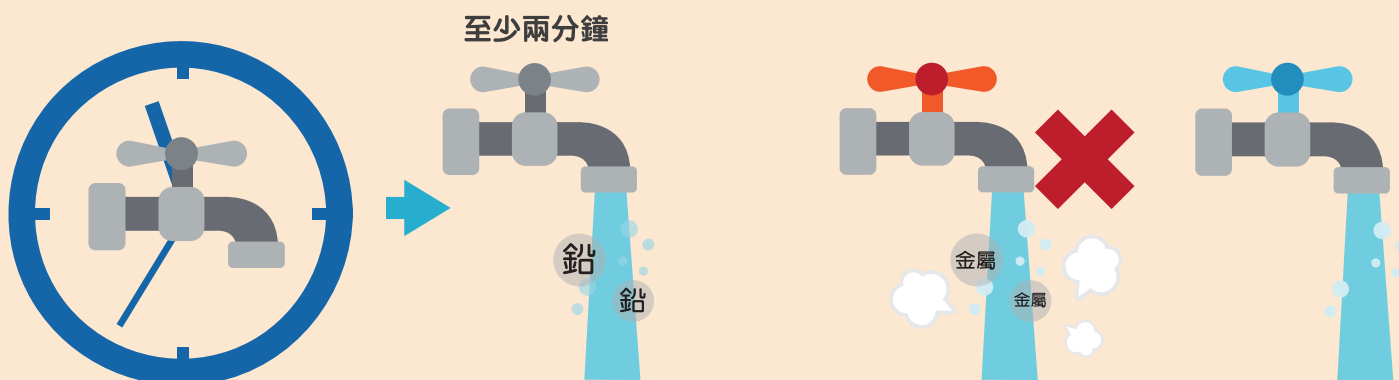
■ 嬰兒六個月大，應在母乳或配方奶以外加入固體食物。除了加添了鐵質的米糊外，家長亦可讓嬰兒進食營養豐富的糊蓉狀肉或魚、深綠色葉菜和水果。一歲後的幼兒一般進食家人的飯菜，定時進食三餐正餐和兩次茶點。每天喝480毫升奶，便能攝取足夠的鈣質。



## 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。

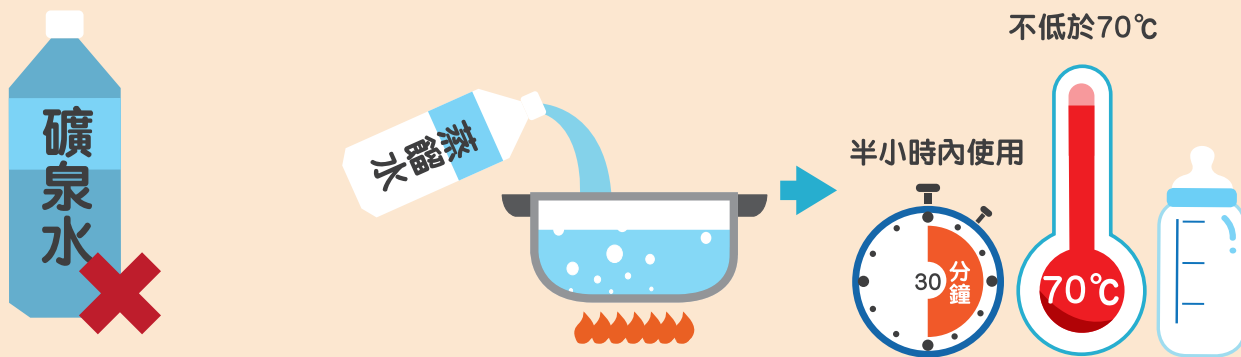
- 由於熱水可令水喉物料釋出更多金屬，因此只應從冷水水龍頭取水飲用或煮食。



- 當需要使用樽裝水用作開奶:

- 礦泉水的礦物含量可能超出嬰兒及兒童身體所需，絕對不宜用作開奶。

- 僅限使用樽裝蒸餾水代替水龍頭的水開奶。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。



如你曾飲用含鉛食水並有相關的健康問題，你可以請教你的家庭醫生或兒科醫生。

