

ما تحتاج لمعرفته حول التسمم بالرصاص



ما الذي يسبب التسمم بالرصاص؟

يمكن أن يؤدي تعرض الأم للرصاص إلى ارتفاع مستوى الرصاص في الدم أو حدوث تسمم بالرصاص عند الطفل الذي لم يولد بعد أو الطفل الرضيع.

في ولاية ميشيغان، طلاء الجدران المحتوي على الرصاص والغبار هي الأسباب الرئيسية للتعرض للرصاص. يوجد الرصاص في المنازل التي بنيت قبل عام 1978. كلما كان المنزل قديماً، كلما زاد احتمال احتواء الأسطح المطلية مثل النوافذ والخزائن والأبواب والشرفات على طلاء يحتوي على الرصاص.

تشمل مصادر التعرض الأخرى التربة والمياه والوظائف والهوايات التي تستخدم الرصاص مثل البناء وتجديد المنازل والذخيرة أو صنع المجوهرات. قد تحتوي أيضاً على بعض ألواح الفخار وفي التوابل المستوردة والعلاجات المنزلية.

هل يجب أن أخضع لاختبار الرصاص؟

توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بالتحدث مع طبيبك أو دائرة الصحة المحلية لمعرفة المزيد عن عوامل الخطر التي قد تشير إلى الحاجة إلى إجراء اختبار الدم للكشف عن الرصاص.



ماذا يمكنني أن أفعل لحماية طفلي وأنا من الرصاص؟

- غسل اليدين والزجاجات والتهيات ولعب الأطفال في أغلب الأحيان.
- دائماً خلع الأحذية قبل دخول المنزل.
- لا تستهلكي سوى الماء البارد الذي تمت تصفيته بواسطة فلتر ماء يعمل على تقليل الرصاص (أو قناني ماء معبئة) للشرب والطهي وخط حليب الأطفال المجفف.
- راقبي نظامك الغذائي بعناية. الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد تساعد على منع امتصاص جسمك للرصاص.
- ابقِي خارج المنزل أثناء قلع طلاء الجدران أو إعادة تصميم منزلك الذي بني قبل عام 1978.
- استخدام إخصائي إصلاح وتحديث معتمد عند إجراء التحديثات على منزلك إذا كان قد بني قبل عام 1978.
- ممارسة طرق التنظيف الآمن

إذا كانت نتيجة فحصي للكشف عن التعرض للرصاص ايجابية، فهل يمكنني الاستمرار في الرضاعة الطبيعية؟



في معظم الحالات تكون الرضاعة الطبيعية آمنة. ومع ذلك، إذا تجاوز مستوى الرصاص في دمك عن 40 $\mu\text{d/l}$ أو كان مستواك أكبر من 20 $\mu\text{d/l}$ وكان مستوى طفلك أعلى من 4.5 $\mu\text{d/l}$ ، فيجب عليك التحدث مع طبيبك حول استمرار الرضاعة الطبيعية.