ما تَحتاجُ إلى معْرِفته

عن التسمم الرصاصي

على الرغم من القوانين التي سنت في السبعينيات لإطلاع الناس على أخطار الرصاص وأثاره السامّة، وإمكانية الوقاية منه ، يبقى التسمّم الرصاصي في الأطفال مشكلة صحية بيئية شائعة في الولايات المتحدة. لذا فعن طريق فهم مصادر الرصاص و التعرف عليها، وإزالتها بأمان، نستطيع ضمان صحة الأطفال على المدى البعيد ومنع آثاره المدمرة والغير قابلة للعكس.

ما هوالتسمّم الرصاصي؟

الرصاص معدن سامّ يستخدم في العديد من المنتجات والمواد، كالطلاء، و الستائر البلاستيكية الصغيرة، والأنابيب، والبلورالمرصّص ، والأواني ، والفخارالمطلي بالرصاص. فإذا امتصّ الجسم الرصاص في داخله، قد يتسبّب ذلك بإلحاق الضرر البالغ بالأعضاء الحيوية كالدماغ ، والكلى، والأعصاب، وخلايا الدم. والتسمّم الرصاصي ضارّبالأطفال دون السادسة من العمر بشكل خاص.

ما هي ألآثارالصحية للتسمّم الرصاصي في الأطفال؟

يتعارض الرصاص مع نمو ووظيفة جميعّ أعضاء الجسم تقريبا ، وبصورة خاصة الكلى، وخلايا الدمّ الحمراء، والنظام العصبي المركزي.

والتسمّم الرصاصي أخطربكثير متى تعرّض له الأطفال. وبما أن أجسامهم لم يكتمل نموها، يستطيع التسمّم الرصاصي أن يتسبّب في:

- **تلف الدماغ، الكبد، والكلي؛**
- **بطء النمو؛**
- **صعوبات و مشاكل في السلوك أو التعليم؛**
- **التدني الذهني (أو في معامل الذكاء)؛**
- **فقدان السمع؛ و**
- **القلق.**

ما هي أعراض التسمّم الرصاصي؟

أغلب الأطفال المصابين بالتسمّم الرصاصي لا يظهرون أية أعراض خارجية مالم يكن مستوي الرصاص في الدمّ عاليا جدا؛ وبالتّالي، فالعديد من حالات الأطفال المصابين بالتسمّم الرصاصي لا يتم تشخيّصها أومعالجتها. وعلى أية حال، تشتمل بعض. أعراض التسمّم على:

- **الصداع؛**
- **آلام المعدة أو المغص؛**
- **لغثيان؛**
- **التعب والإنهاك؛ و**
- **التهيج وحدة الطبع.**

ونتيجة لمشابهة أعراض التسمّم الرصاصي لتلك المصاحبة للإنفلونزا أو الفيروسات، فالطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الطفل مسمّوما أم لا، هي بإجراءالطبيب لفحص دمّ بسيط عليه.

فحص الدمّ: الطريقة الوحيدة لإكتشاف التسمّم الرصاصي هي بإجراء فحص دمّ بسيط. وحيث أن أجسام الأطفال من سن ستّة أشهر إلى سنتان تمتصّ الرصاص بصورة أكثر؛ فالفحص هام جدا لصحتهم. و مع ذلك، يجب أن يكون كلّ الأطفال تحت سن السادسة قد أجروا فحصا للدم للكشف عن مستويات الرصاص عبرمكتب طبيب الأطفال الخاص بهم أو في عيادة الصحة العامّة، حتى إذا لم يظهرعلى صحتهم أية طارئ.

ما المصادر الرئيسية للرصاص؟

أخطارالرصاص يمكن أن تتواجد في العديد من الأماكن داخل وخارج منزلك، منها:

- الطلاء القديم: الطلاء الذي أساسه الرصاص، والذي يوجد في أغلب الأحيان في البيوت المبنية قبل عام 1978، غير آمن إذا تقشّر،أوتحول لرقائق، أوتشقق، أوأصبح طباشيرياً. وكما أن الأطفال الرضّع والأطفال الصغار في أغلب الأحيان يضعون أيديهم وأجساما أخرى في أفواههم، فمن المحتمل أن يبتلعوا غبار الرصاص أو يمضغوا رقائق الطلاء.
- غبار الرصاص: هذا الغبارالضار، ّوالخفي ينتج عندما تبلى النوافذ، والأبواب، و حافات السلالم، والقضبان، أو السطوح الأخرى المصبوغة بطلاء أساسه الرصاص، نتيجة للإحتكاك المتكرّر، مثل فتح أو غلق النوافذ أو الأبواب. و في الغالب يتعرض الأطفال للتسمّم بإستهلاك غبار الرصاص عن طريق نشاط من-اليد-إلى-الفمّ الطبيعي. وبالنسبة للنساء الحبالى واللواتي يستنشقن كميات عالية من غبار الرصاص، فقد ينقلن هذا الرصاص إلى أطفالهن الغير مولودين، مسببين بذلك ضررا بالغا.

للمزيد من المعلومات حول التسمّم الرصاصي، زر موقع إي بي أي على الإنترنت في www.epa.gov/lead أو إتصل بالمركز الوطني للمعلومات عن الرصاص في (5323) 1-800-424-LEAD.

LEAD Awareness Program

UNITED STATES ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY

NHSA

◄ هام: يستطيع غبار الرصاص الإنتشار في كافة أرجاء المنزل حينما تصقل،أو تقشط، أو تمزّق الجدران أو السطوح الأخرى المصبوغة.لذا يجب على الحرفيين المدربين فقط أن يزيلوا بأمان طلاء السطوح القديم في البيت.

◄ التربة: أيضا التربة المحيطة بالبيوت قد تكون ملوّثة بقطع أو قشور الطلاء الخارجي الذي أساسه الرصاص . وفي أثناء اللعب في الخارج، وخصوصا على التربة العارية، قد يبتلع الأطفال التربة الملوثة من غير قصد، أو يجرونها إلى الداخل على السجاد والأرضيات حيث يحتكون بها.

◄ ماء الشرب: أنابيب الرصاص التي وضعت في البيوت قبل عام 1930 من المحتمل أن تحتوي على الرصاص، الذي يتسرب إلى ماء الشرب أثناء مرورة خلال تلك الأنابيب القديمة.فمن بين 10 و20 بالمائة من النسبة الكلية لإحتكاك الطفل بغيرالرصاص يأتي تسممه بالرصاص من ماء الشرب.

◄ الطعام: إضافة إلى ذلك قد يتسرب الرصاص إلى الطعام أوالمشروبات، والتي تخزن في الصحون الخزفية أو الفخاريات المستوردة.

مصادر أخرى للرصاص:

◄ التعرّض للرصاص في مواقع العمل: كالآباء الذين يعملون في صناعات ذات العلاقة بالرصاص (أي الصباغة، والميكانيكا، أو صناعات إعادة التدوير) أويستخدم الرصاص للهوايات (مثل صناعة نوافذ الزجاج الملون).

◄ المداواة المنزلية: باستخدام مواد كالأزاركون ,والجريتا،أوالبي لوآه.

◄ مستحضرات التجميل: كالكحل والكاجال.

كيف يمكن الوقاية من التسمّم الرصاصي؟

بما أن خيارات المعالجة من التسمّم الرصاصي محدودة، فالأفضل توقي التسمّم الرصاصي قبل أن تسنح له فرصة الحدوث.و من الممكن الوقاية من التسمّم الرصاصي باتباع الخطوات الصحيحة التالية:

◄ **التغذية:** قدم للأطفال أغذية ذات محتوى عالي من الحديد (مثل البيض، الفاصولياء المطهية، أو اللحوم الحمراء)، الكالسيوم (مثل الجبن، اللبن، أو الخضر المطهية) و فيتامين سي (مثل ثمار الحمضيات، الفلافل الخضراء، أو الطماطم). فتعاطي كميات كافية من هذه المواد الغذائية يقلل من إمتصاص أجسام الأطفال للرصاص.

◄ التدبير المنزلي: علّم ومارس العادات الصحّية في المنزل، مثل الغسل اليدوي قبل الأكل والنوم، خلع الأحذية، غسل لعب الأطفال، أوالسطوح الأخرى القابلة للمضغ، شراء الستائر-الصغيرة الخالية من الرصاص، ومسح وتجفيف الأرضيات والسطوح. وكذلك إستأجر حرفيا مؤهّلا لإزالة مصادر الرصاص بإمان من المنزل. و تأكد من أن الأطفال والنساء الحبالى لا يبقون في داخل المنزل حين إجراء أية ترميمات.

◄ العناية الشخصية: إغسل يديك وأيدي الأطفال دائما، خصوصا قبل الأكل والنوم.

للمزيد من المعلومات حول التسمّم الرصاصي، زر موقع إي بي أي على الإنترنت في www.epa.gov/lead أو إتصل بالمركز الوطني للمعلومات عن الرصاص في (5323) 1-800-424-LEAD.