

Основными источниками воздействия свинца на детей, как описано в пособии ВОЗ «Отравление свинцом у детей», являются:

- Бензин с добавлением свинца (такой бензин был ликвидирован, согласно Закону Филиппин о чистом воздухе от 1999 года).
- Свинец в отходах промышленности - такой, как горнодобывающая (свинец содержится, в частности, в почве).
- Содержащие свинец краски и пигменты.
- Свинцовый припой в консервных банках.
- Керамическая глазурь.
- Системы питьевой воды с трубами со свинцовым припоем и свинцовыми трубами.
- Свинец в продукции: например, в травяных и традиционных лекарственных средствах, народных средствах лечения, косметике и игрушках.
- Свинец в выбросах от сжигания содержащих свинец отходов.
- Свинец в электронных отходах (e-отходы).
- Свинец, попавший в пищевую цепь через загрязненную почву.
- Загрязнение свинцом как историческое наследие загрязнения промышленных районов.

После того как свинец попадает в организм, он распределяется по таким органам как почки, печень и кости. В теле свинец сохраняется в тканях зубов и костей, где он накапливается с течением времени.

Дети, страдающие от недоедания, более восприимчивы к свинцу, поскольку их организм будет поглощать больше свинца, если наблюдается недостаток других питательных веществ – таких как, например, кальций.

Источник: <http://www.who.int/ceh/publications/childhoodpoisoning/en/>

Меры по снижению опасности свинцового отравления

Существуют простые действия для снижения риска отравления свинцом, которые может выполнять каждый.

В доме:

- ✚ Не используйте краску, содержащую свинец, но если что-то окрашено такой краской, необходимо ее удалить и покрасить заново краской на водяной основе.
- ✚ Замените старые окрашенные свинцовой краской игрушки и мебель.
- ✚ Замените жалюзи такими, которые не содержат свинца.
- ✚ Собирайте любые кусочки краски влажной губкой или тряпкой. Никогда не подметайте и не стряхивайте пыль в комнатах, где есть поверхности, покрытые свинцовой краской.
- ✚ Каждую неделю проводите уборку влажной шваброй или влажной тряпкой. Мойте подоконники и другие поверхности. Используйте специальный моющий пылесос.
- ✚ Избегайте сухой уборки веником или обычным пылесосом, такая уборка только распространяет свинцовую пыль вокруг.

- ✦ Вытирайте тщательно обувь, перед тем как войти в дом.
- ✦ Покупайте товары и изделия, не содержащие свинца, читайте этикетки.
- ✦ Не используйте старые тряпки или губки для мытья посуды.
- ✦ Не позволяйте вашему ребенку брать в рот и есть кусочки краски или что угодно с пола.
- ✦ Всегда будьте уверены, чтобы ребенок берет в рот только чистые и безопасные предметы.
- ✦ Расскажите всем взрослым о необходимости постоянно присматривать за маленькими детьми, за тем, что они тянут в рот, за их игрушками и руками.

На кухне:

- ✦ Всегда мойте руки, перед тем как готовить пищу.
- ✦ Всегда ешьте с чистого стола.
- ✦ Следите за тем, чтобы дети всегда мыли руки перед едой.
- ✦ Используйте для питья и приготовления пищи только холодную воду, предварительно слив ее в течение 30-60 сек. По утрам спускайте в течение нескольких минут отстоявшуюся в трубах за ночь воду.
- ✦ Не используйте для приготовления пищи или питья техническую (горячую) воду.
- ✦ Не храните пищевые продукты в керамической посуде (покрытой свинцовой глазурью), в хрустальной (со свинцом) или в открытых консервных банках.
- ✦ Используйте керамические изделия как сувениры (для показа), если не уверены в составе их глазури.
- ✦ Не ешьте овощи и фрукты, выращенные на загрязненной свинцом почве, а также с использованием большого количества пестицидов.

На улице:

- ✦ Если Вы подозреваете, что почва или песок в местах игр детей загрязнены свинцом, договоритесь об исследовании почвы с местными органами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
- ✦ Устраивайте песочницы из незагрязненного свинцом песка, чтобы игры детей в песке были безопасны.
- ✦ Подыщите безопасную площадку для игр. Не разрешайте детям играть на земле в пыли и грязи, а также на пыльной траве. Дети должны играть на территории покрытой чистой травой, вдалеке от открытой (без травы) пылящей почвы, от оживленных автотрасс и промышленных объектов.
- ✦ Не давайте детям есть землю или песок, облизывать грязные руки или игрушки.
- ✦ Не разрешайте детям есть снег или сосульки, или пить дождевую воду.
- ✦ Не позволяйте детям лепить из пыли, грязи и земли замки, куличики и т.д., если не уверены в чистоте почвы.
- ✦ Не позволяйте приносить с улицы домой камни, веточки и т.д.

На работе:

- ✦ Если вы работаете со свинцом, избегайте приносить свинцовую пыль домой. Следуйте всем профессиональным указаниям безопасности для чистки и хранения рабочей одежды и оборудования.

- ✦ Если вы работаете со свинцом, почистите и смените одежду, перед тем как идти домой.
- ✦ Чистите и стирайте вашу рабочую одежду отдельно от вещей вашей семьи, особенно от одежды детей.
- ✦ Стирайте ваши полотенца отдельно от остальных полотенец вашей семьи.

Обезопасьте своих детей:

Так как свинцовое отравление называют «болезнью грязных рук», важное значение имеет соблюдение гигиенических принципов ухода за телом, и привитие таких навыков детям с самого раннего возраста.

- ✦ Всегда мойте детям руки и лицо, особенно перед едой и сном.
- ✦ Мойте руки и лицо детям после прогулки и игры во дворе, после контакта с почвой и песком.
- ✦ Учите ребенка самостоятельно мыть руки перед приемом пищи и после игр на улице.
- ✦ Учите ребенка не тянуть в рот руки, игрушки и другие предметы.
- ✦ Регулярно мойте полы, подоконники, двери и другие окрашенные поверхности, к которым ребенок имеет доступ.
- ✦ Мойте бутылочки, соски, и игрушки очень часто и тщательно – на них оседает пыль.
- ✦ Мойте детские игрушки губкой, теплой водой и простыми очистителями.
- ✦ Удаляйте землю, грязь и пыль с одежды, ботинок, игрушек и домашних животных, прежде чем зайти в дом.
- ✦ Регулярно мойте и чистите свою и детскую обувь.

Сбалансированное питание – профилактика отравления свинцом

Затрудняют всасывание и способствуют выведению из организма свинца продукты, богатые пищевыми волокнами (фасоль, бобы, горох, свекла, морковь, редис, тыква, кабачки, пшено, гречка и другие крупы и овощи), а также продукты, богатые пектинами (это любые фрукты и ягоды: яблоки, смородина, клубника, жимолость, голубика, крыжовник, клюква, брусника, облепиха, абрикос, персик и др.), молочные и кисломолочные продукты (кефир, бифидок, творог, сметана и др.).

Наряду с этим, рекомендуется включать в пищевой рацион продукты, повышающие иммунитет: орехи, сок моркови, свеклы, гранаты.

Обязательно употребление растительного масла, добавляемого в пищу в неизменном виде, то есть не подвергшегося термической обработке.

По материалам книги «Свинец и здоровье ваших детей», изданной Дальневосточным фондом экологического здоровья

<http://medznate.ru/docs/index-46611.html>