

هفته بین المللی پیشگیری از مسمومیت با سرب

۲۳ تا ۲۹ اکتبر ۲۰۱۶ برابر با ۲ تا ۸ آبان ۱۳۹۵



International Lead Poisoning Prevention Week

23 to 29 October 2016

This year the international lead poisoning prevention week of action will take place, with a particular focus on eliminating lead paint. Lead poisoning is entirely preventable, yet the Institute for Health Metrics and Evaluation has estimated that in 2013 lead

exposure accounted for 853 000 deaths and 16.8 million disability adjusted life years (DALYs) due to long-term effects on health, with the highest burden in developing regions. Of particular concern is the role of lead exposure in the development of intellectual

disability in children. Even though there is wide recognition of this problem and many countries have taken action, exposure to lead, particularly in childhood, remains of key concern to health care providers and public health officials worldwide.

The key messages for this campaign are:

- 1) Lead exposure affects human health, especially for children.
- 2) Lead paint is an important source of lead exposure.
- 3) We can work together to reduce impacts of exposure to lead in paint.

مسمومیت با سرب و راه‌های مقابله با آن

مزمین شدیدی در افراد معناد می‌شود. علائم بسته به مسمومیت حاد یا مزمن می‌تواند متفاوت باشد. در مسمومیت حاد و دوزهای بالا با سرب، علائمی مانند دردهای کولیکی شکمی، تهوع و استفراغ، تشنج و حتی مدفوع خونی بروز می‌کند. مسمومیت مزمن یا مسمومیت تدریجی با سرب علائم با اختصاصیت کمتر مانند احساس خستگی و کسالت، ضعف حافظه و فراموشی، سردرد و گیجی، کم‌خونی، تغییرات رفتاری، اختلال در حس و حرکت دست‌ها و پاها و در مراحل پیشرفته حتی تشنج و کما بروز می‌کند. یکی دیگر از علائم مهم مسمومیت با سرب، اختلالات تولیدمثلی در هر دو جنس است که خود را با نابرابری باسقاط مکرر نشان می‌دهد. مسمومیت با سرب در کودکان زیر ۶ سال و مخصوصاً در زیر ۳ سال بسیار جدی‌تر و آسیب‌رسان‌تر بوده و با عوارض تکامل جسمی و ذهنی در آنها همراه است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به افت IQ و بهره هوشی در کودکان اشاره کرد.

درمان مسمومیت حاد با سرب، پس از بستری فرد در بیمارستان، با استفاده از عوامل شل‌کننده مانند دی‌مرکاپرول و EDTA و پنی‌سیلیمین انجام می‌شود. این دسته از عوامل سبب دفع سرب از ادرار می‌شوند. یکی از نکات بسیار مهم، عدم استفاده از این عوامل، در حین مواجهه با سرب است، به عبارت دیگر استفاده از این دسته داروها باید حتماً پس از قطع مواجهه فرد با سرب باشد. در موارد مسمومیت مزمن، مهم‌ترین اقدام، قطع کامل مواجهه فرد با سرب است.

شهریاد | حضور در هفته اقدام بین‌المللی پیشگیری از مسمومیت با سرب زمان مناسبی برای آشنایی و مقابله با مسمومیت‌های سربی است. سرب فلزی سمی است که به‌صورت اجتناب‌ناپذیری در محیط اطراف ما وجود دارد و می‌تواند سبب مسمومیت در رده‌های مختلف سنی بشود. این فلز، چهارمین عنصر مورد استفاده در جهان است که به‌صورت گسترده‌ای از محل کار تا محل زندگی می‌تواند وجود داشته باشد. یکی از مهم‌ترین منابع سرب، رنگ‌های پایه سربی مورد استفاده در دیوارهای خانه‌های قدیمی است که مخصوصاً می‌تواند به‌صورت پوسته‌های ریزش یافته توسط کودکان و شیرخواران بلعیده شده و یکی از منابع مهم چنین رنگ‌هایی در بعضی از اسباب‌بازی‌های کودکان هم موجود بوده و کودک را در معرض جدی مواجهه قرار می‌دهد.

از موارد ابتلا به سرب می‌توان به ظروف سفالی لعابدار به‌ویژه زمانی که مایعات داغ یا مایعات اسیدی داخل آن ریخته می‌شود، لوازم آرایشی نامرغوب، حشیره‌کش‌ها و آفت‌کش‌های مورد استفاده در کشاورزی، بنزین مورد مصرف توسط وسایل نقلیه و حتی آب موجود در لوله‌های سربی اشاره کرد.

مشاغل کار در معادن، صنایعی مانند خودروسازی، صنایع رنگ، کاشی و سرامیک، تولید باتری و... در معرض مواجهه مضاعف با سرب قرار دارند.

یکی از منابع مهم آلودگی در کشور ما، آلودگی مواد مخدر به سرب است که با هدف افزایش وزن به این دسته مواد اضافه شده و سبب مسمومیت‌های

چگونه از مسمومیت با فلزات سمی پیشگیری کنیم؟

اجتناب از تماس با این قبیل فلزات در دنیای امروز امکان‌پذیر نیست اما در هر صورت راه‌های عملی نیز برای درمان مسمومیت با فلزات وجود دارد. یکی از ساده‌ترین راه‌های معالجه و پیشگیری استفاده از گیاهان است که از قدیم نیز مرسوم بوده است. گیاهان مخصوصاً سبزی‌ها و میوه‌ها داروهای کم‌ارزشی هستند که اگر شما آنها را امتحان کنید نتایج ضرری نخواهید کرد، بلکه منافع زیادی نیز برای شما به ارمغان خواهد آورد. اما گیاهان چگونه می‌توانند از مسمومیت با فلزات جلوگیری کنند؟ فرآیندی شیمیایی است که در آن یک ترکیب شیمیایی با یک یون فلزی ترکیب می‌شود و آن را به صورت محکم نگه می‌دارد. این فرآیند «کی‌لیت شدن» نام دارد. موادی که چنین خصوصیاتی دارند در درمان با مسمومیت فلزات به کار می‌روند.

تحقیقات نشان داده پکتین یا ژلاتین گیاهی که در اغلب میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد می‌تواند در فرآیند «کی‌لیت شدن» فلزات سنگین و سایر آلاینده‌هایی که در خون انسان مشاهده می‌شوند، نقش موثری ایفا کند. بدن انسان از این طریق می‌تواند به راحتی آلاینده‌های مذکور را به وسیله مجاری ادرار دفع کند.

سیب سبز، کلم، موز، چغندر، انگور، هویج و مرکبات بهترین منبع پکتین است. گشنیز یکی از بهترین مواد غذایی برای دفع فلزات سمی همچون جیوه، آلومینیوم و سرب از بدن است. دانشمندان بر این باور هستند که این سبزی شگفت‌انگیز می‌تواند از مسمومیت فلزات مغز به راحتی عبور و فلزات سنگین و سمی را از آن خارج کند.

گشنیز در روز می‌تواند به آسانی و تنها در ظرف دو هفته فلزات سنگین و سمی را که در

کدام ویتامین و دارو مناسب است؟

شهریاد | تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف کافی ویتامین سی بدن انسان را از مسمومیت ناشی از ترکیبات سرب محافظت می‌کند.

مصرف مقادیر کافی ویتامین سی بدن انسان را از مسمومیت ناشی از ترکیبات سرب محافظت می‌کند و سطح سرب موجود در خون را نیز کاهش می‌دهد. ویتامین سی فواید زیادی دارد، زیرا یک آنتی‌اکسیدان است که از ابتلا به سرطان و تأثیرات زیان‌بار اشعه ماوراءبنفش خورشید پیشگیری می‌کند.

این ویتامین با بالا بردن ایمنی بدن، بیماری را بهبود می‌بخشد. ویتامین سی همچنین باعث جلوگیری از آثار زیان‌ناپذیر نیکوتین بر نوزاد شده، به بهبود زخم‌ها کمک کرده، ایمنی را افزایش می‌دهد، رگ‌های خونی را باز می‌کند، از بیماری‌های قلبی پیشگیری و از زیبایی چشم محافظت می‌کند. تحقیقات پزشکی همچنین نشان می‌دهد ویتامین سی می‌تواند احتمال ابتلای مردان به بیماری نقرس را کاهش دهد.

۱- نوسازی و بهسازی دیوارهای خانه‌های قدیمی که با رنگ‌های پایه سربی، رنگ‌آمیزی شده‌اند و استفاده از رنگ‌های پر پایه آبی جهت رنگ‌آمیزی دیوارها.

۲- تعویض لباس کار والدینی که تحت مواجهه با سرب در کارخانه‌ها یا معادن هستند، در حین ورود به منزل، جهت پیشگیری از مواجهه کودکان.

۳- عدم استفاده از بنزین سرب‌دار که باعث

پراکندگی سرب در هوای تنفسی و آلودگی محیط می‌شود.

۴- منع خوردن و آشامیدن در محیط‌های کاری تحت مواجهه با سرب، چرا که منجر به افزایش جذب سرب موجود در محیط می‌شود.

۱- نوسازی و بهسازی دیوارهای خانه‌های قدیمی که با رنگ‌های پایه سربی، رنگ‌آمیزی شده‌اند و استفاده از رنگ‌های پر پایه آبی جهت رنگ‌آمیزی دیوارها.

۲- تعویض لباس کار والدینی که تحت مواجهه با سرب در کارخانه‌ها یا معادن هستند، در حین ورود به منزل، جهت پیشگیری از مواجهه کودکان.

۳- عدم استفاده از بنزین سرب‌دار که باعث

پراکندگی سرب در هوای تنفسی و آلودگی محیط می‌شود.

۴- منع خوردن و آشامیدن در محیط‌های کاری تحت مواجهه با سرب، چرا که منجر به افزایش جذب سرب موجود در محیط می‌شود.

جلوگیری از مسمومیت با سرب در کودکان

سرب فلزی است که به‌طور مردم در لوله‌های آب و دیگر وسایل فلزی یافت می‌شود، در حالی که این فلز در گردوغبار منزل، رنگ‌دیوار، برخی اسباب‌بازی‌ها، ظرف‌های سفالی و حتی غذای وجود دارد.

کودکان از راه‌هایی از جمله خوردن یا استنشاق سرب موجود در گردوغبار منزل هنگام گردگیری و رنگ‌آمیزی، سرب موجود در برخی لوله‌های منزل، نگهداری غذا در ظرف‌های خاص دارای سرب، مکیدن و جویدن اسباب‌بازی و جواهرها و دیگر وسایل حاوی سرب دچار مسمومیت می‌شوند.

هرچه رنگ دیوار خانه قدیمی تر باشد احتمال وجود سرب در آن بیشتر است. به عبارت دیگر رنگ‌های قدیمی و دارای سرب که هنگام سباده‌کاری در هوای منزل پراکنده می‌شود، عامل جذب سرب در بدن کودکان و افزایش سرب خون آنهاست.

در افراد بالغ مسمومیت با سرب نسبت به کودکان کمتر شایع است. افراد دارای شغل‌هایی مانند جوشکاری، ساخت ظرف‌های سفالی لعاب‌دار، لچیم‌کاری با سرب، نقاشی ساختمان، تولید گلوله‌های سربی، ساخت شیشه‌های رنگی، لوله‌کشی یا لوله‌بری، تولید شیشه، صنایع چوبی و پلاستیکی و کار در کارخانه تصفیه و پالایش سرب بیشتر از سایر شغل‌ها در معرض مسمومیت با سرب هستند.

بیشتر کودکان علامت خاصی ندارند که این مسئله اهمیت غربالگری را نشان می‌دهد اما علائمی مانند احساس خستگی، دل‌درد، بی‌وست و تحریک پذیری ممکن است در این کودکان بروز کند.

بیشتر کودکان دارای سرب بالا در نوزاد عادت به خوردن خاک، کاغذ یا روزنامه دارند.

باید مراقب کودکان باشید تا وسایل آلوده را در دهان نگذارند و قبل از غذا خوردن دست‌های خود را بشویند.

برای آماده کردن شیر خشک کودکان به آب مصرفی توجه شود، چون احتمال آلودگی با سرب در آب لوله‌کشی مدت‌ها در لوله مانده بیشتر است. بهتر است برای یخچان غذا نوشیدن آب از نوع سرد استفاده شود و همچنین زمان استفاده از کنسرو، مواد باقی مانده آن را در ظرف دیگری نگهداری کنید.

غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی را در ظرف‌های سرامیک نگهداری نکنید و جای و قهوه را در این نوع ظرف‌ها نپوشید.

داشتن رژیم غذایی با کلسیم، آهن و ویتامین سی و دی یکی از راه‌های مهم برای جلوگیری از مسمومیت با سرب است.

راه آسان برای زندگی بدون سرب

۵- بهتر است برای نوشیدن یا آشپزی از آب سرد لوله‌کشی استفاده شود، چرا که آب گرم با احتمال بیشتری سرب دارد.

۶- خودداری از سوزاندن چوب‌ها یا سایر وسایل رنگ‌شده جهت جلوگیری از ورود سرب احتمالی

داخل رنگ‌های محیطی

۷- در هنگام بازسازی و تعمیرات کلی منازل، کودکان و مادران باردار از محل دور نگه داشته شوند.

۸- انجام آزمایشات لازم بدو استخوانی یا ادراری در مشاغل تحت مواجهه با سرب جهت تعیین سطح سرب سرمی پایه یا ادراری و نیز بررسی از نظر کم‌خونی ناشی از سرب.

چهل و چهارمین بازارچه پاییزه گروه بانوان نیکوکار به نفع آسایشگاه خیریه کهریزک

موسسه خیریه کهریزک
گروه بانوان نیکوکار
استان تهران



مرکز نگهداری، درمان و آموزش معلولین و سالمندان - غیردولتی، غیرانتفاعی، مردمی

در غرفه های: پوشاک، لوازم منزل، کتاب، کارهای دستی، مددجویان، بوفه، انواع غذاهای خانگی، لوازم آرایشی بهداشتی، طلا و جواهر، پارچه، شیرینی، هات، مواد شوهرآبی و دسر، دستچفت بانوان نیکوکار پذیرای شماست.

ورود آقایان همه روزه بلامانع است

زمان: ۷ الی ۱۳ آبان ۱۳۹۵ - ساعت ۹ الی ۱۷

مکان: تجریش، خیابان ولیعصر، باغ فردوس، کوچه طوس، کوچه ستاره، پلاک ۳

تلفن: ۲۲۷۱۲۰۰۶

www.kahrizak.com | kahrizakcharity@