

التعرض للرصاص أثناء الحمل (Lead in Pregnancy)

ما هو الرصاص؟ (What is lead?)

الرصاص معدن موجود في الطبيعة ويستخدم على نطاق واسع في التصنيع. ويمكن ابتلاع غبار الرصاص ومخلفاته أو استنشاقها، وقد تتجمع كميات كبيرة منه في العظام والأسنان، مما قد يسبب الضرر.

لماذا يُعتبر الرصاص خطراً أثناء الحمل (Why lead is dangerous during pregnancy)

يمكن أن ينتقل الرصاص الذي تبتلعه المرأة الحامل أو تستنشقه إلى جنينها الذي لم يولد بعد ويضر بدماغه وجسمه الذي بطور النمو. كما يمكن أن يشكل التعرض للرصاص بشكل كبير قبل الحمل مصدر قلق، حيث يمكن أن ينتقل الرصاص من العظام إلى الدم أثناء الحمل والإرضاع. وتشمل المخاطر التي يتعرض لها الطفل ما يلي:

- انخفاض الوزن عند الولادة
- الولادة المبكرة
- تأخر النمو
- مشاكل في التعلم والسلوك في مرحلة الطفولة

تشمل المخاطر التي يشكّلها الرصاص على النساء الحوامل فقر الدم والإرهاق وارتفاع ضغط الدم وتلف الكلى والإجهاد أو ولادة الطفل ميتاً.

الطرق التي يمكن أن تتعرضي من خلالها للرصاص (Ways you could be exposed to lead)

- شرب الماء من أنابيب ملحومة بالرصاص
- الألعاب المستوردة أو الحلوى أو التوابل (مثل الكركم والزعفران) أو مستحضرات التجميل (مثل الكحل أو الكاجال أو السورما)
- المساحيق المستوردة الخاصة بالطبوس أو أدوية وعلاجات الأيورفيدا أو الأدوية والعلاجات التقليدية
- الغبار أو التربة الملوثة بالرصاص
- الأعمال التي تنطوي على خطر التعرض للرصاص - هدم المنازل القديمة وترميمها (خاصة تلك التي بُنيت قبل عام 1970)، وإعادة تدوير المعادن، وكابلات الاتصالات القديمة
- الهوايات التي تنطوي على خطر التعرض للرصاص - الرماية أو صناعة الفخار المزجج أو الزجاج الملون أو صناعة غطاسات الصيد أو الذخيرة أو دمي الجنود
- أفراد الأسرة الذين يتعرضون للبيئات التي تحتوي على الرصاص وجلب غبار الرصاص إلى المنزل

كيفية الحفاظ على سلامتك (How to Stay Safe)

- تجنّبي الأعمال أو الهوايات أو الأماكن التي تنطوي على مخاطر الرصاص (مثل إزالة الطلاء الذي يحتوي على الرصاص)
- تناولي وجبات منتظمة غنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين C
- استخدم ماء الصنبور البارد فقط للشرب والطهي
- دعي الماء يتدفق من الصنابير لمدة 2-3 دقائق إذا لم يتم استخدامها منذ فترة
- تجنّبي استخدام الأطعمة أو العلاجات/الأدوية المستوردة أو مستحضرات التجميل التقليدية
- ينبغي تنظيف غبار الرصاص في المنزل أو السيارة باستخدام المماسح/المناديل المبلّلة أو المكفّسة الكهربائية HEPA*

*مكافئ HEPA الكهربائية مزودة بفلتر مصمم لحبس جزيئات الغبار الصغيرة جداً والمواد المسببة للحساسية.