

“铅”万小心！保护孩子远离伤害，这些得知晓

台州市立医院 2025年07月10日 17:45 浙江



近日，甘肃天水一幼儿园众多孩子血铅异常事件引发了社会的广泛关注，我们愤慨、痛惜之余也免不了担忧：我们又该如何保护自己，保护孩子远离这类伤害？

一 先厘清三个概念

铅中毒、高铅血症以及血铅异常这三个名字大家都在各类报道中反复见到过，它们的概念有何差别呢？

铅中毒是人体摄入过量铅元素导致的中毒现象。简单来说就是中毒了有症状了，会出现有乏力、失眠、腹痛、恶心等症状，一般指血铅水平在200ug/L以上。

相对于铅中毒，高铅血症指血铅水平超出了正常范围，一般指大于100ug/L，小于200ug/L，但还没有出现临床症状或者器官损害。

血铅异常则是指血铅数值在正常范围以上，包括铅中毒和高铅血症。

二 铅对儿童的危害

铅是一种具有神经毒性的重金属元素，对儿童的生长发育危害极大。儿童的**神经系统**正处于快速发育阶段，血铅异常会影响儿童的智力发育，导致智力水平下降，学习能力、记忆力和注意力都会受到明显影响。很多血铅超标的孩子会出现多动、反应迟钝、学习成绩差等问题。

铅还会对孩子的**造血系统**造成损害，导致贫血，孩子会出现面色苍白、头晕、乏力等症状。**消化系统**方面，孩子可能会出现食欲不振、腹痛、腹泻或便秘等症状。长期血铅异常还会影响孩子的**骨骼发育**，导致生长迟缓。

此外，孩子日常接触的物品也可能含铅，像不合格的玩具、学习用品，部分色彩鲜艳的塑料玩具表面涂层、劣质油画棒、水彩笔等含铅量可能较高。

在饮食方面，松花蛋、爆米花等传统食品，如果制作过程不规范，也可能导致铅含量超标。

三 无处不在的铅

其实，在我们生活中，铅无处不在。工业污染是铅的重要来源，比如冶炼厂、蓄电池厂等周边的空气、土壤都可能被铅污染。汽车尾气也是铅的常见来源之一，尤其是使用含铅汽油的车辆。

四 如何判断孩子血铅是否异常

其实仅通过症状很难准确判断儿童是否血铅异常，因为血铅异常的症状大多不具有特异性，容易和其他疾病混淆。**最准确的方法是带孩子去医院进行血铅检测。**对于生活在铅污染高发地区、有铅暴露史（如接触过含铅物品、在铅作业工厂附近居住等）的孩子，建议定期进行血铅检测。

五 如何预防儿童血铅异常

01 养成良好卫生习惯

教导儿童勤洗手，特别是在饭前便后洗手，能有效减少铅通过手一口途径进入体内的机会。

还要让儿童养成不咬手指、不啃玩具的好习惯。



02 注意饮食卫生

让儿童多吃富含钙、铁、锌等微量元素的食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、海鲜等，这些营养素可以抑制铅的吸收。



同时，要避免给儿童吃含铅量高的食品，如松花蛋、爆米花等。水果和蔬菜要清洗干净，最好能去皮的尽量去皮。

03 选择合格用品

为儿童挑选玩具、学习用品时，要选择正规厂家生产的合格产品，避免使用色彩过于鲜艳、有刺鼻气味的劣质产品。

04 改善居住环境

保持家庭环境清洁，定期清扫房间，减少室内灰尘。如果居住在铅污染地区，可使用空气净化器和净水器，改善室内空气质量和饮用水质量。

六 儿童血铅异常怎么办

如果儿童血铅检测结果显示异常，家长也不要过于惊慌。

轻度血铅异常（血铅水平在100 - 200μg/L）可以**通过调整饮食和生活习惯来降低血铅水平**：增加富含钙、铁、锌等营养素的食物摄入，多吃新鲜的水果和蔬菜，促进铅的排出。同时，要**避免儿童继续接触铅污染源**。

如果**血铅水平较高**（超过200μg/L），则需要**在医生的指导下进行驱铅治疗**。驱铅治疗必须严格遵循医嘱，规范用药，定期复查血铅水平。

如何进行血铅检测

台州市立医院检验科开展包括铅元素在内的十余项微量元素的浓度监测，如需确认身体是否受到重金属污染的危害，可取血样进行检测。

咨询电话：88858063（上班时间）



III

作者 | 儿科 金礼江
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 林爱琳 吴莎



扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**



扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**



**微信扫码了解政策
一键进入医保办事**



市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇 · 灵魂画手 | 玩手机的正确打开方式，太实用了

