التسمّم بالرصاص وأضراره على الحمل

ما ينبغي على كل إمرأة معرفته

للحصول على مزيد من المعلومات عن التسمّم بالرصاص:

يرجى الاتصال بالرقم 311

إدارة الصحة وحفظ الصحة العقلية التابعة لمدينة نيويورك
(The New York City Department of Health and Mental Hygiene)

NYC Health
nyc.gov/health

EHS1324019 - 03.08 (Arabic)

إحمي أطفالك

- استخدمي حنفية الماء البارد لتحضير الحليب الاصطناعي (فورميولا) أو السيريال لطفلك ولأغراض الشرب والطبخ. وقد يصل الرصاص إلى الماء عبر المواسير القديمة.
- أبلغي مؤجرك عن وجود أيّ دهان متقشّر أو تالف. يجب عليه تصليح الدهان المتقشّر بشكل سليم. وإذا لم يحصل ذلك، فعليك الاتصال برقم الهاتف 311 لطلب المساعدة.
- ابعدي أطفالك عن الدهان المتقشّر والتصليحات الجارية في المنزل.
- اشطفي الأرض وعتبات النوافذ مراراً واغسلي أيدي الأطفال والألعاب أيضاً.
- أطلبي من أفراد العائلة خلع أحذيتهم قبل دخول المنزل.
- اغسلي ملابس العمل بشكل منفصل عن غسيل العائلة إذا كان يعمل أحد أفراد العائلة بالرصاص.
- **أخبري طبيبك أن يفحص طفلك للتسمّم بالرصاص عند بلوغه سن الواحدة وسن الثانية من العمر.** كما وينبغي فحص الأطفال الكبار إن كنت تظنين بانهم قد تعرضوا للرصاص.

الرصاص هو سمّ ويمكن أن يلحق بك وبجنينك الأذى.

من الحالات التي يسبّبها:

- ارتفاع ضغط الدم في الحوامل
- إجهاض
- ولادة مبكرة أو ولادة مولود صغير جداً
- معاناة الطفل من مشاكل تعلمية وسلوكية

يمكن أن تصابين بالتسمّم بالرصاص عن طريق استنشاق غبار الرصاص أو أكل أطعمة غذائية أو أكل أشياء غير متعلقة بالطعام تحتوي على مادة الرصاص. عند دخوله الجسم ينتقل الرصاص إلى مجرى الدم وأجزاء الجسم الأخرى. ويبقى الرصاص أحياناً في أجسام النساء حتى بعد تسمّمهن به عند الصغر. لهذا، عندما تصبحين حاملاً يمكن أن ينتقل الى جنينك الرصاص الموجود في جسمك.

استفسري من طبيبك عن فحص الرصاص في الدم.

فحص الرصاص في الدم هو الطريقة الوحيدة للتأكد ما إذا كنت تعانين من التسمّم بالرصاص. فمظاهر المرض لا تبدو عادة عليك ولا تشعرين بها.

لهذا، عندما تزورين الطبيب للمرة الأولى بسبب حملك:

- ينبغي على طبيبك أن يسألك ما إذا تعرّضت سابقا او حديثا إلى مادة الرصاص.
- وإذا تعرّضت للرصاص فينبغي على طبيبك إجراء فحص للدم.
- وإذا أصبت بتسمّم بالرصاص عندما كنت صغيرة فعليك إخبار الطبيب بذلك.

احرصي على حماية نفسك وحماية جنينك.

ابتعدي عن الرصاص

- تجنّبي استخدام العلاجات الصحية والأطعمة والتوابل ومستحضرات التجميل المستوردة من بلدان أخرى. من الأرجح أن تحتوي هذه المنتجات المستوردة على رصاص بعكس المنتجات المصنوعة في الولايات المتحدة.
- تجنّبي استخدام الأواني والصحون الفخارية المستوردة من البلدان الأخرى لأغراض الطبخ وتقديم الطعام وخزنه.
- لا تأكلي أبداً أشياء غير متعلقة بالطعام مثل الطين والفخار والتراب أو قشور الدهان.
- ابتعدي عن اعمال التصليح الجارية في منزلك.
- تجنّبي الوظائف والهوايات التي قد تتضمن الاحتكاك بالرصاص.

احرصي على تناول وجبات غذائية صحية.

تحدّثي مع طبيبك لتتأكدي بأنك تحصلين على نسبة كافية من الكالسيوم والحديد وفيتامين سي.

- **بعض الأطعمة التي يوجد فيها الكالسيوم هي:** الحليب والجبن واللبن والسبانخ والسلق وتوفو وسمك السلمون والآيس كريم (البوظة)
- **بعض الأطعمة التي يوجد فيها الحديد هي:** لحم البقر أو الغنم الهبر والدجاج والبيض سمك التونه والعدس وحبوب الفاصوليا والبازيلا وخوخ مجفف والزبيب والقرنبيط الأخضر(بروكلي) والسبانخ
- **بعض الأطعمة التي يوجد فيها فيتامين سي هي:** البرتقال والغريب فروت والفراولة والكيوي وعصائر الفاكهة والفلفل والقرنبيط الأخضر (بروكلي) والطماطم

احرصي على سلامة منزلك.

غبار الرصاص هو أكثر الأسباب شيوعاً لتسمّم الأطفال بالرصاص. ويحصل الغبار نتيجة تحول دهان الرصاص المتشقق أو المتقشر إلى غبار. ويندمج هذا الغبار مع غبار المنزل ويتناثر على الأرض وعتبات النوافذ والألعاب. ويمكن للأطفال ابتلاع هذا الغبار عند وضع أيديهم وألعابهم في أفواههم.