

攝入體內積於肝腎 日本人食「鎘米」中毒

鎘的中毒主要來自工業污染，源頭包括開礦、冶煉(銅、鉛及鋅等)、電鍍、鎳鎘電池、電池電極板、聚氯乙烯塑料品、陶瓷、油畫顏料、殺蟲及殺霉菌劑、植物肥料、煙草及牙科合金等。人們由於職業或其他原因與上述的污染源接觸而攝取過多的鎘，因而中毒。因服中藥而致鎘中毒的個案鮮有所聞。



▲日本的稻田曾受到鎘污染。

鎘可通過飲食或呼吸而被人體吸收，攝入體內的鎘大約5%被身體吸收，有時會更高。進入體內的鎘約有5%在肝臟和腎臟積聚，其餘分佈於紅細胞及軟組織中。鎘在人體內的生物半衰期超過20年。正常情況下，通過小便的排出量十分少。

換句話說，攝入的鎘會在人體內停留很長的時間。一次性攝入過多的鎘會引起急性中毒，例如進食30毫克以上的鎘或飲用鎘濃度超過15毫克/毫升的飲料，會出現嘔吐、腹痛、腹瀉，甚至休克。

如果經呼吸道吸入含過量的鎘粉塵，會導致呼吸困難、氣短、咳嗽，甚至肺水腫和呼吸衰竭。

慢性鎘中毒通常源於工業污染，會引

起肺氣腫、腎小管損害、肌肉損傷、骨軟化、骨質疏鬆及骨折等問題。

日本「痛痛病」

中藥方面，鎘不像汞(水銀)或鉛可以用來入藥，鎘並無任何藥用價值，中藥材含有鎘相信是受環境污染而存在的。



◀油畫顏料有機會含有鎘。



▲當年富山縣的居民向「三井鑛業」要求索償。

人類因工業鎘污染而受害的事件，最為人所知的是發生在百多年前的「痛痛病」(Itai Itai Disease)。「痛痛病」於1911年最先出現日本的富山縣，患者的症狀包括全身關節疼痛、身體各部位出現神經痛和骨痛、行動困難、甚至呼吸都會引起難以忍受的痛苦，漸漸出現骨骼軟化、萎縮、變形和骨折等症狀，腎功能衰竭。很多人因不能忍受痛苦而自殺，亦有很多人在痛苦叫喊中死去，但無人知道此病的原因。直至1946年，日本醫學界發現，「痛痛病」原來是由富山縣神通川上游的神岡鑛山廢水引起的鎘中毒。

稻田受污生「鎘米」

事源日本一個鑛業集團「三井鑛業」於19世紀初便開始在神岡鑛山開採鋁、鋅等鑛產，鑛場排出大量未經處理含鎘的污水，流入神通川上游，附近及下游一帶的農民用神通川的「鎘水」灌溉稻田，生產出來的稻米變成「鎘米」。人們進食了鎘米後，便中了鎘毒，患上「痛痛病」。事件中有一大批民眾受害，有些是急性中毒死去，有些是慢慢死於腎功能衰竭。

其後日本政府協助受害人控告三井鑛業，最終令他們獲得賠償及醫療費用。日本政府並且動用巨額費用(約420億日圓，即32億港元左右)，修復神岡山受鎘污染影響的土壤。方法是從神岡山區未受污染的地方，掘取乾淨的土壤，再鋪到受污染地區的鎘土上，厚度為25厘米，因為水稻根不會生長到25厘米的深度，即不會接觸到含鎘的土壤，這方法稱為「客土」法。⊕

滋補肝腎湯 (1人量)

用料：栗子120克、補骨脂10克、杞子10克(後下)、豬腰1隻。

製法：將用料洗淨，栗子去殼及衣，豬腰切開，除去筋膜後汆水備用，將材料放入鍋內(杞子除外)，加水8碗煲約2小時後，加入杞子再煲15分鐘，調味即可飲用。

功效：滋補肝腎。

太溪穴 (腎經)

定位：坐位平放足底，在足內踝尖與跟腱間的凹陷處。

方法：以拇指於太溪穴按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：益腎納氣，培土生金。



▲江西及廣州(下圖)在年前曾被驗出大米的含鎘量超標。