

## نیو یارک اسٹیٹ محکمہ صحت بچپن میں سیسے (Lead) کی سمیت کے انسداد کا پروگرام

سیسے کا لوگوں پر زہریلا اثر ہوتا ہے۔ یہ خاص طور پر بچوں کے لیے مضر ہے۔ اگر سیسے کسی بچے کے جسم میں داخل ہو جائے تو یہ مندرجہ ذیل عوارض کا سبب بن سکتا ہے:

- کم تر ذہانت
- رویے کے مسائل
- نشوونما کے مسائل
- قلتِ خون
- گردے کی خرابی
- ضعفِ سماعت

سیسے پرانے رنگ، گرد، مٹی اور پانی میں ہو سکتا ہے۔ ایشیا اور ہسپانیم کی پیٹ کی شکایات رفع کرنے والی بعض روایتی دواؤں میں بھی سیسے ہوتا ہے۔ مشرق وسطیٰ سے درآمد شدہ افزائش حسن کی اشیاء میں بھی سیسے ہو سکتا ہے۔

### سیسے کی جانچ کیسے کی جاتی ہے؟

- انگلی یا رگ پر ہلکی سی سوئی چبھو کر خون کی تھوڑی سی مقدار لے کر اس میں سیسے کی جانچ کی جاتی ہے۔ خون کا نمونہ کسی ڈاکٹر کے دفتر، اسپتال، مطب یا تجربہ گاہ میں لیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو نہیں معلوم کہ بچے کو جانچ کے لیے کہاں لے جانا ہے تو اپنے مقامی شعبہ صحت کو فون کریں۔

### بچوں میں سیسے کی سمیت کے کیا اسباب ہیں؟

- عام ترین سبب پرانے سیسے پر مبنی رنگ سے اڑنے والی گرد ہے۔ اگر فرش پر پرانے رنگ کی ہوئی دیواروں سے گرد یا رنگ کی پیڑیاں جھڑیں تو بچے سیسے کے گرد لگے ہاتھوں یا کھلونوں کو چاٹنے گا یا سانس کے ذریعہ سیسے کی گرد اس کے جسم میں داخل ہو جاتی ہے۔ بعض چھوٹے بچے رنگ کی پیڑیاں، مٹی، یا سیسے کا رنگ کی ہوئی کھڑکیوں کی منڈیر اور زینوں کی ریلنگ (ڈنڈا) چباتے ہیں۔

### ایسے اقدامات ہیں جو والدین اپنے بچوں کو سیسے کی سمیت سے بچانے کے لیے کر سکتے ہیں۔

- بچوں کو اکھڑتے ہوئے پینٹ اور ادھرے ہوئے پلاسٹر سے دور رکھیں۔
- سیسے کی گرد یا گندگی کو صاف کرنے کے لیے ان کے ہاتھ بار بار دھوئیں۔
- اپنے بچے کے کھلونے بار بار دھوئیں خصوصاً وہ کھلونے جن سے وہ دانت نکلنے کے دوران کھیلتا ہو۔
- بچوں کی فارمولا غذا یا کھانا پکانے کے لیے ٹھنڈا پانی استعمال کریں نہ کہ گرم پانی۔ پائپوں سے نکلنے والے سیسے کو ہم جانے کی غرض سے استعمال سے پہلے ایک منٹ تک ٹھنڈے پانی کا نل کھلا چھوڑے رکھیں۔
- کھلے ہوئے ٹین کے ڈبوں کی غذا شیشے یا پلاسٹک کے ڈبوں میں محفوظ کر لیں۔
- سیسے سے پاک برتن استعمال کریں۔ بعض برتنوں میں رنگ کی چمکدار پرتوں میں سیسے ہو تا ہے۔
- کھانا محفوظ کرنے یا کھانا پیش کرنے کے لیے چٹخے یا ٹوٹے ہوئے برتن استعمال نہ کریں۔
- اپنے تفریحی مشغلوں میں احتیاط برتیں - بعض ہنر کی چیزیں ایسی ہیں جن میں رنگ، چمکدار پرتوں اور جہال (solder) کا استعمال ہوتا ہے۔ ان میں سے کئی چیزوں میں سیسے ہو سکتا ہے۔
- کام سے واپسی پر اپنے ساتھ سیسے نہ لائیں۔ تعمیراتی، نل سازی، رنگ ریزی، گاڑیوں کی مرمت اور دوسرے دیگر کاموں میں سیسے سے ہونے والے نقصانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔
- کام کا لباس الگ سے دھوئیں۔
- تجدیدی اور آرائشی مقامات سے بچوں کو دور رکھیں پرانے پینٹ میں سیسے ہو سکتا ہے۔
- بچوں کو مٹی میں کھیلنے سے بچائیں خصوصاً پرانی عمارتوں کی بنیادوں کے آس پاس اور سڑکوں کے قریب۔ اس کے بجائے ریت کا صندوق استعمال کریں۔
- گرم موسم میں جب کھڑکیاں کھلی ہوں تو جب بھی آپ کو کھڑکی کے پٹوں پر دھول نظر آئے تو انہیں دھو دیں خصوصاً مہینے میں ایک بار۔
- سیسے پر مبنی پینٹ سے پیدا ہونے والے مسائل سے متعلق معلومات کے لیے شعبہ صحت کو فون کریں جہاں پیشہ ور لوگ ان کی دیکھ ریکھ کرتے ہیں۔

### اپنے خاندان کو ایسی غذا کھلائیں جو سیسے کے اثر سے پاک ہو۔

- فولاد اور کیلشیم سے بھر پور غذائیں سیسے کے زہر کو روکتی ہیں۔  
فولاد کے لیے - سوکھی پھلیاں / مٹر، بغیر چکنائی کا گوشت / خنزیر کا گوشت / مرغ / ترکی، پالک سالم اناج / تقویت دار روٹی، انڈے، ٹونا مچھلی اور پتے دار ہری سبزیوں۔

کیلشیم کے لیے - پنیر، دودھ، دہی، نرم پنیر، آئس کریم، دودھ کے شربت (ملک شیک)، پڈنگ، کریم سوپ، پٹزا، آٹے (خمیر) سے بنی ہوئی غذائیں جن میں قییم، پنیر اور چٹنی وغیرہ ہوتی ہیں (لساگنم)، میدے کے سیو (میکرونی) اور پنیر۔

بچوں کو کھانوں کے درمیان ہلکی صحت مند غذائیں دیں: خالی پیٹ رہنے والے بچے زیادہ سیسے جذب کرتے ہیں۔

صحت اطفال کے مطب میں 1 اور 2 سال کے بچوں کو لانے پر آپ کے صحتی فراہم کار اسکریننگ یا خون میں سیسے کی بڑھی ہوئی سطح کی جانچ کے لیے خون کا نمونہ حاصل کرتا ہے چاہے خطرے کے جائزے سے متعلق سوالوں کے جواب آپ نے کچھ بھی دئے ہوں۔ 9 اور 36 ماہ کی درمیان کی عمر کے بچوں کو سیسے کے اثرات کا زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔

صحت اطفال کے مطب میں ہر بار کی حاضری پر آپ کے صحتی فراہم کار کو 6 ماہ سے 72 ماہ کے بچوں کے جسم میں سیسے کی بھاری خوراک کے اثرات کا جائزہ لینا ہوتا ہے۔ جن بچوں کو زیادہ خطرے سے متاثر پایا جاتا ہے ان کے خون کا نمونہ لیا جاتا ہے۔

---