

সীসা থেকে সাবধান থাকুন

ভেষজ এবং লোকজ চিকিৎসাপদ্ধতি



অনেক সংস্কৃতিতে ভেষজ এবং লোকজ চিকিৎসাপদ্ধতির বহুল ব্যবহার রয়েছে। এর মধ্যে অনেকগুলিই নিরাপদে ব্যবহার করা যায়। তবে, কিছু কিছু পদ্ধতিতে উচ্চ মাত্রায় সীসা থাকে যা সীসার বিষক্রিয়া এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।



সীসা এবং স্বাস্থ্য

প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য সীসার বিষক্রিয়া অত্যন্ত বিপজ্জনক। সীসা শরীরে প্রবেশ করার পর, এটি আজীবনের জন্য মস্তিষ্কের ক্ষতি, স্থায়ী আঘাত এবং প্রতিবন্ধকতা তৈরি করতে পারে। সীসার কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই। সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত অনেক ব্যক্তিই অসুস্থ বোধ করেন না। আপনার শরীরে সীসার মাত্রা বেশি আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষা করানো।



জেনে-বুঝে সঠিক সিদ্ধান্ত নিন

আপনার ধর্ম, পরম্পরা এবং সংস্কৃতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একই সাথে ভেষজ এবং লোকজ চিকিৎসাপদ্ধতিতে যে সীসা থাকতে পারে, সে বিষয়ে সচেতন থাকাও জরুরি।

- **আয়ুর্বেদিক ওষুধ:** রসশাস্ত্রের নিয়মানুযায়ী ভেষজ উপাদানের সাথে সীসা, পারদ বা আর্সেনিকের মতো ক্ষতিকর ধাতু মিশিয়ে ওষুধ তৈরি করা হয়। এই ওষুধগুলি সাধারণত ট্যাবলেটের আকারে হয়ে থাকে।
- **ঐতিহ্যগত চীনা ওষুধ, তিব্বতি ওষুধ এবং দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার লোকজ চিকিৎসাপদ্ধতি:** ভেষজ ওষুধ, স্নানের পাউডার এবং তরল পথে (টিংচার) সীসা, পারদ বা আর্সেনিক থাকতে পারে।
- **ল্যাটিন আমেরিকার ঐতিহ্যগত লোকজ চিকিৎসা পদ্ধতিগুলি:** স্নানের বা ডিওডোরেন্ট পাউডার এবং এম্পাচো-এর লোকজ চিকিৎসায় সীসা থাকতে পারে।
- **মধ্যপ্রাচ্যের ঐতিহ্যগত লোকজ চিকিৎসা:** পেটব্যথা, ডায়রিয়া, চোখে আঘাত এবং দাঁত ওঠার সময় মাড়ির ব্যথার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঘরোয়া টোটকাগুলির যার মধ্যে দাঁত ওঠার পাউডার রয়েছে, সেগুলিতে সীসা থাকতেও পারে।
- **এশিয়া ও ল্যাটিন আমেরিকার ঔষধি বেবি পাউডার, স্নানের পাউডার এবং ডিওডোরেন্ট পাউডারে** সীসার গুঁড়া থাকতে পারে। এগুলিকে লিতারজিরিও, হংদান বা হুয়াংদান বলা হয় এবং এগুলির রং লাল, কমলা, তামাটে বা হলুদ বর্ণের হয়ে থাকে।
- **চোখের কালো প্রসাধনসামগ্রী বা গুঁড়া,** যেমন কোহু, কাজল, আল-কাহাল, সুরমা, তিরো, তোজালি বা কোয়ালিতে প্রায়শই খুব উচ্চ মাত্রায় সীসা থাকে।
- **স্বাস্থ্যগত সমস্যায় পথ্য হিসাবে ব্যবহৃত মসলাপাতিতে,** যেমন হলুদে, রং করার জন্য সীসার গুঁড়া ব্যবহার করা হতে পারে।



ভেষজ এবং লোকজ চিকিৎসাপদ্ধতি

- লেবেল পড়ে দেখুন এবং এই উপাদানগুলিযুক্ত পণ্য এড়িয়ে চলুন: নাগ ভস্ম, হংদান, হুয়াংদান, লিতারজিরিও, আজারকন এবং গ্রেটা।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তৈরি পণ্য ব্যবহার করুন। আমদানিকৃত পণ্যের তুলনায় এগুলিতে সীসার মাত্রা অনেক কম থাকতে পারে।
- আপনি এবং আপনার পরিবার যেসব চিকিৎসাপদ্ধতি ব্যবহার করেন, সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। তাদের প্রস্তাবিত অন্যান্য বিকল্পগুলি গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করুন।
- ওষুধগুলিতে সীসা এবং অন্যান্য বিষাক্ত উপাদানের পরীক্ষা করা হয়েছে কিনা তার প্রমাণের জন্য ব্র্যান্ড বা বিক্রেতার ওয়েবসাইট যাচাই করুন।
- আপনার ব্যবহৃত কোনো পণ্যে সীসা থাকতে পারে বলে আপনার মনে হলে, রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।



আরও জানুন

health.ny.gov/leadsources



Department
of Health