سیسے سے ہوشیار رہیں

جڑی بوٹیوں والی اور روایتی ادویات

جڑی بوٹیوں والی اور روایتی ادویات کا استعمال بہت سی ثقافتوں میں عام ہے۔ ان میں سے اکثر ادویات محفوظ طریقے سے استعمال کی جا سکتی ہیں۔ تاہم، کچھ میں سیسے کی زیادہ مقدار ہوتی ہے جو سیسے کے زہر اور صحت کے دیگر مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔

سیسہ اور صحت

سیسے کا زہر بڑوں اور بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہے۔ جسم میں داخل ہونے کے بعد، سیسہ عمر بھر کے دماغی نقصان، مستقل چوٹوں، اور معذوری کا سبب بن سکتا ہے۔ سیسے کی کوئی بھی سطح محفوظ نہیں ہے۔ سیسے کے زہر سے متاثرہ بہت سے لوگ خود کو بیمار محسوس نہیں کرتے۔ خون میں سیسے کا ٹیسٹ ہی وہ واحد طریقہ ہے جس سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کے جسم میں سیسے کی مقدار زیادہ ہے۔

باخبر فیصلے کریں

آپ کا مذہب، روایات، اور ثقافت اہم ہیں۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ جڑی بوٹیوں والی اور روایتی ادویات میں سیسہ ہو سکتا ہے۔

- **آیورویدک طریقہ علاج**: رس شاستر کے طریقوں میں جڑی بوٹیوں کو سیسہ، پارہ، یا سنکھیا جیسی نقصان دہ دھاتوں کے ساتھ ملا کر دوا تیار کی جاتی ہے۔ یہ دوا اکثر گولی کی شکل میں ہوتی ہے۔
- **روایتی چینی طب، تبتی طب، اور جنوب مشرقی ایشیا کے روایتی علاج**: جڑی بوٹیوں کی ادویات، نہانے کے پاؤڈرز، اور مائع ادویات (ٹنکچرز) میں سیسہ، پارہ، یا سنکھیا ہو سکتا ہے۔
- **لاطینی امریکہ کے روایتی علاج**: نہانے یا ڈیوڈرنٹ کے پاؤڈرز اور امپاچو کے علاج میں سیسہ ہو سکتا ہے۔
- **مشرق وسطیٰ کے روایتی علاج**: پیٹ کے درد، دست، آنکھوں کی چوٹوں، اور دانت نکلنے کے پاؤڈر کے ذریعے مسوڑھوں کے درد جیسی عام بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال ہونے والے گھریلو علاجوں میں سیسہ ہو سکتا ہے۔
- ایشیا اور لاطینی امریکہ سے لائے گئے **طبی بے بی پاؤڈر، نہانے کے پاؤڈر، اور ڈیوڈرنٹ پاؤڈرز** میں سیسے کا پاؤڈر شامل ہو سکتا ہے۔ انہیں لیتارگیریو، ہونگ ڈان، یا ہوانگ ڈان کہا جاتا ہے اور ان کی رنگت سرخ، نارنجی، ہلکی بھوری، یا زرد ہوتی ہے۔
- **آنکھوں کے سیاہ پاؤڈرز** جیسے کہ کحل، کاحل، الکحل، سرمہ، تیرو، توزالی، یا کوالی میں اکثر سیسے کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔
- صحت کی کسی خرابی کے علاج کے لیے استعمال ہونے والے **مصالحہ جات**، جیسے ہلدی کو رنگ دینے کے لیے سیسے کا پاؤڈر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جڑی بوٹیوں والی اور روایتی ادویات

- لیبلز پڑھیں اور ایسی مصنوعات سے پرہیز کریں جن میں یہ اجزاء شامل ہوں: ناگا بھسم، ہونگ ڈان، ہوانگ ڈان، لیتارگیریو، ازارکون، اور گریٹا۔
- ریاستہائے متحدہ میں تیار کردہ مصنوعات استعمال کریں۔ درآمد شدہ مصنوعات کے مقابلے میں ان میں سیسے کی مقدار بہت کم ہو سکتی ہے۔
- ایسی تمام روایتی ادویات کے بارے میں اپنے معالج سے بات کریں جو آپ اور آپ کا خاندان استعمال کرتے ہیں۔ ان کے تجویز کردہ دیگر متبادلات پر سنجیدگی سے غور کریں۔
- اس بات کے ثبوت کے لیے کہ ان ادویات کا سیسے اور دیگر زہریلے اجزاء کے لیے ٹیسٹ کیا گیا تھا، برانڈ یا خوردہ فروش کی ویب سائٹس دیکھیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے زیرِ استعمال کسی چیز میں سیسہ ہو سکتا ہے، تو اپنے معالج سے خون میں سیسے کے ٹیسٹ کے بارے میں بات کریں۔

مزید جانیں

health.ny.gov/leadsources

NEW YORK STATE | Department of Health

2651 (Urdu) 7/26