

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

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

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

سیسے کی جانچ کیسے کی جاتی ہے؟

- انگلی یا رگ پر ملکی 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 موٹی دیواروں سے گرد یا رنگ کی پپڑیاں چھڑیں تو بچے سیسے کے گرد لگے ہاتھوں یا کھلونوں کو چائے گا یا سانس کے ذریعہ سیسے کی گرد اس کے جسم میں داخل ہو جاتی ہے۔ بعض چھوٹے بچے رنگ کی پپڑیاں، مٹی، یا سیسے کا رنگ کی موٹی کپڑیوں کی منڈیر اور زینوں کی ریلنگ (ڈنڈا) چباتے ہیں۔

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

- بچوں کو اکھڑتے ہوئے پینٹ اور ادھڑے 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 تین 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 سیسہ ہوتا 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 منرکی چیزیں ایسی ہیں جن میں رنگ، چمکدار پرتوں اور جہال (solder) کا استعمال ہوتا ہے۔ ان میں سے کئی چیزوں میں سیسہ ہو سکتا ہے۔
- کام سے واپسی پر اپنے ساتھ سیسہ 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 سیسہ 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 کپڑیاں کھلی ہوں تو جب بھی آپ کو کپڑی کے پٹوں پر دھول نظر آئے تو انہیں دھو دیں خصوصاً صہینے 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 / اترکی، 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 موٹی غذائیں جن میں قیسم، پنیر اور چٹنی وغیرہ ہوتی ہیں (لساگنہ)، میدے کے سیو (میکرونی) اور پنیر۔

بچوں کو کھانوں کے درمیان ملکی صحت مند غذائیں دیں: خالی پیٹ رہنے والے بچے زیادہ سیسہ 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۔

خطرے کے جائزے سے متعلق سوالات

کیا آپ کا بچہ:

ہاں نہیں نہیں معلوم

1. ایسے مکان میں رہتا یا متواتر جاتا ہے جو 1960 سے پہلے تعمیر ہوا ہو اور جس کا پینٹ چھڑ رہا ہو یا اس میں پھڑیاں پڑ رہی ہوں؟ اس میں کوئی ڈے کیٹر سینٹر، پری اسکول یا کسی بے بی سنر یا رستم دار کا گھر شامل ہو سکتا ہے۔
2. ایسے مکان میں رہتا یا متواتر جاتا ہے جو 1960 سے پہلے تعمیر ہوا ہو اور جس میں فی الحال تجدید و آرائش کا کام چل رہا ہو؟
3. اسکے کسی بھائی یا بہن، گھر کے ساتھی، یا کھیل کے ساتھی کا سیسے کی زہرناکی سے متعلق علاج معائنہ یا علاج چل رہا ہے؟
4. اکثر ایسے کسی بالغ شخص سے ملتا ہے جس کے کام یا پسندیدہ مشغلے میں سیسے کی زد میں ہونا شامل ہو؟ اس کی پیشم ورائٹ مثالیں ہیں گھر میں رنگ و روغن، مرمت و تجدید، تعمیر، ویلڈنگ یا برتن سازی۔ مشغلے کی مثالیں ہیں منقش شیشے سازی اور برتن سازی، ماسی گیری، آتش بازی بنانا اور سیسے کی بنی اشیاء جمع کرنا۔
5. کسی ایسی بڑی شاہراہ کے قریب رہتا ہے جہاں سے گاڑیاں بار بار گزرتی ہوں اور جہاں کی دھول مٹی میں سیسے شامل ہو جاتا ہے؟

آپ کا صحتی فراہم کار ایسے اضافی سوالات پوچھ سکتا ہے جو آپ کی خاص کمیونٹی میں پائے جانے والے حالات سے مخصوص ہوں۔ اگر آپ کا خاندان اور /یا بچہ حال ہی میں کسی غیر ملک سے واپس آیا ہے یا ترقی پذیر یا نیم ترقی یافتہ ممالک میں اچھا خاصا وقت گزارا ہے تو اپنے صحتی فراہم کار کو مطلع کریں۔

اگر مندرجہ بالا کسی بھی سوال کا جواب ہاں میں ہے تو یہ سمجھا جائے گا کہ آپ کا بچہ سیسے کی بھاری خوراک کے خطرے کی زد میں ہے اور خون میں سیسے کی موجودگی کے لیے اس کی جانچ کی جائیگی۔ اگر ان میں سے کسی سوال کے بارے میں آپ کو اچھی طرح یقین نہیں ہے تو اپنے صحتی فراہم کار سے ان پر مزید گفتگو کریں۔



اگر یہاں پر پیش کی گئی معلومات سے متعلق آپ کوئی سوال کرنا چاہیں تو آپ اپنے صحتی فراہم کار سے گفتگو کریں یا آپ اپنے مقامی شعبہ صحت میں بچپن میں سیسے کی سمیت کے انسداد کے پروگرام کو فون کر سکتے ہیں۔