اپنے خاندان کو صحتمند رکھنا

سفارشات:

- آپ جو جڑی بوٹیاں یا آیورویدک دوائیں لے رہے ہیں ان کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔
- اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو وہ دوائیں ان کے لیبل کے ساتھ دکھائیں جو آپ لے رہے ہیں۔
- جڑی بوٹیوں والی ہر دوا، اور اس بارے میں محتاط طور پر سوچیں کہ آیا یہ آپ کو فائدہ دے رہی ہیں۔
- آپ جڑی بوٹیوں والی جو دوا لے رہے ہیں اس کے اجزائے ترکیبی کو سمجھیں، اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو اس بات پر اعتماد ہوکہ اس پروڈکٹ میں سیسہ، آرسینک یا پارہ نہیں ہے۔
- کسی بھی ایسی دوا کے بارے میں خاص طور پر احتیاط برتیں جو آپ کے چھوٹے بچوں اور حاملہ خواتین کو دی جاتی ہیں۔
- ان طریقوں کے ذریعہ توازن برقرار رکھیں جو آپ کے لیے کارگر ہوں، جیسے کہ صحت بخش غذا کھانا، ورزش کرنا، اور رشتے برقرار رکھنا۔

یاد رکھیں

یہ پروڈکٹس اکثر انضباطی نگرانی کے بغیر تیار کئے جاتے ہیں اور صارفین کو ہی یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ آیا مکمل حفاظتی معلومات کے بغیر انہیں استعمال کریں یا نہیں۔

اگر آپ کو ایسی علامات ہوں جن پر آپ کو تشویش ہو تو رابطہ کریں:

- دی پوائزن سنٹر (800-222-1222)
- ایک طبی ماہر زہر شناس
- آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ

MDH Minnesota Department of Health

لیڈ اینڈ ہیلدی ہومز پروگرام
(Lead & Healthy Homes Program)

انوائرنمنٹل ہیلتھ ڈویژن
(Environmental Health Division)
پی۔ او باکس64975
سینٹ پال MN 55164-0975

مزید معلومات کے لیے براہ کرم ہم سے درج ذیل پر رابطہ کریں:
فون: 651-201-4620
یا اس پتے پر ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
http://www.health.state.mn.us/lead

بروشر کا ڈیزائن ایریزونا ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ سروسز کے ہیلدی ہومز پروگرام سے لیا گیا ہے

اس پروجیکٹ کے لیے سرمایہ CDC گرانٹ CDC-RFA-EH14-1408PPHF14 کے ذریعہ فراہم کیا گیا ہے

Metal Toxicity from Ayurvedic Medications – Urdu
Revised 08/2015

دھاتی زہر آلودگی

آیورویدک دواؤں سے

آپ کو اس سیسہ، پارہ اور آرسینک کے بارے میں کیا معلوم ہونا چاہیے جو آیوریدک دوا میں موجود ہوسکتے ہیں

MDH Minnesota Department of Health

آیورویدا

یہ کیا ہے؟

- دواؤں کا ایک جامع نظام ہے جو ہزاروں برسوں سے استعمال کیا جارہا ہے۔
- یہ جسم، ذہن، روح، اور ماحول کے درمیان توازن کو فروغ دیتا ہے۔

آیورویدا سے علاج کرنے والے لوگ بیماریوں کا علاج کرنے اور صحت کو فروغ دینے کے لیے اکثر جڑی بوٹیوں والے مرکبات (آیورویدک دواؤں) کا استعمال کرتے ہیں۔

بھاری دھات سے زہر آلودگی

کچھ آیورویدک دوائیں اور دیگر روایتی ادویات میں نقصان دہ بھاری دھاتیں ہوسکتی ہیں۔

ایک حالیہ مطالعہ میں پتہ چلا ہے کہ آن لائن خریدی جارہی ہر پانچ آیورویدک دواؤں میں سے ایک میں سیسہ، پارہ، یا آرسینک ہوتا ہے۔

حالیہ برسوں میں، منیسوٹا کے متعدد بچوں، جن کے خاندان کا تعلق ہندوستان سے ہے، کے خون میں سیسہ یا پارے کی اعلٰی سطحیں پائی گئیں اور پتہ یہ چلا کہ اس کی وجہ آیورویدک دوائیں تھیں۔

بھاری دھات سے زہر آلودگی

کون خطرے میں ہے؟

بھاری دھاتیں نوعمر بچوں کے لیے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں کیونکہ ان کے جسم اور دماغ ابھی بھی نمو پذیر اور ترقی کررہے ہوتے ہیں۔ حاملہ خواتین اور ان کے نامولود بچوں کو بھی شدید خطرہ ہوتا ہے۔

اس کے ممکنہ اثرات کیا ہیں؟

- سر درد
- تھکان
- بانجھ پن
- آموزش اور رویے کے مسائل
- گردے اور جگر کو نقصان

خون میں سیسے کی بہت اعلٰی سطحوں سے دماغ کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے، تشنج، کوما اور حتٰی کہ موت واقع ہوسکتی ہے۔

ان مادوں کی کم خوراکوں سے کوئی ظاہری علامات تو پیدا نہیں ہوتیں لیکن یہ جسم کو نقصان پہنچاسکتے ہیں۔

ہو دو ا کنوو اف سومونے حس بین ےشپوٹےد؟ بلڈ ٹیسٹس ارے اویلابلے فور میٹلز تو سی اف یو ہوے بین ےشپوٹےد.

آیورویدک دواؤں میں بھاری دھات

آیورویدک دواؤں میں بھاری دھاتیں کیوں ہوتی ہیں؟

جسم پر ان کے اثر کے سبب کچھ پروڈکٹس بھاری دھاتوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

- کم مقدار میں سیسہ سے معدہ پرسکون ہوسکتا ہے۔
- آرسینک کا استعمال کچھ قسم کے سرطانوں کے علاج کے لیے کیا جاسکتا ہے (لیکن یہ جلد، پھیپڑے اور مثانے کا کینسر بھی پیدا کرسکتا ہے)۔
- چونکہ پارہ زہریلا ہوتا ہے، لہذا اس کا استعمال جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے کیا جاتا رہا ہے۔

کچھ جڑی بوٹیاں غیر ارادی طور پر آلودہ مٹی میں اگائی جاتی ہیں یا ایسے آلات کا استعمال کرکے انہیں تیار کیا جاسکتا ہے جو پروڈکٹ میں دھات شامل کردیتا ہے۔

یہاں تک کہ سیسہ، پارہ، اور آرسینک کی معمولی مقداریں بھی جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

تحقیق کے ذریعہ اس بات کی تائید نہیں ہوئی کہ انہیں "زہر سے پاک" کیا جاسکتا ہے۔