आपके बच्चे के रक्त सीसा परीक्षण का क्या आशय है

रक्त सीसा परीक्षण आपको यह बताता है कि आपके बच्चे के रक्त में कितना सीसा है। सीसा बच्चे के विकास, व्यवहार और सीखने की क्षमता को हानि पहुंचा सकता है। परीक्षण परिणाम जितने निम्नतर होंगे, उतने ही बेहतर होंगे।

अधिकांश सीसा विषाक्तता तब होती है जब बच्चे किसी पुराने सीसा पेंट की धूल को चाटते, निगलते या उसमें सांस लेते हैं। 1978 से पहले बने अधिकतर घरों में प्रायः नए पेंट के नीचे पुराना सीसा पेंट है। यदि यह पेंट छूटता है, दरकता है या कटता–फटता है तो पुराने सीसा पेंट के टुकड़े और धूल फर्श, खिड़कियों की किनारियों और आपके सारे घर में फैल सकते हैं। तब सीसा पेंट की धूल बच्चे के हाथों और खिलौनों तथा उनके मुंह में जा सकती है।

अधिकांश बच्चे पुराने पेंट, मिट्टी, नलसाजी या अन्य स्रोत से सीसे के संपर्क में आ जाते हैं। यही कारण है कि न्यूयार्क राज्य में डॉक्टरों से अपेक्षा की जाती है कि वे सभी बच्चों का **1 वर्ष की आयु में और *दोबारा* 2 वर्ष की आयु** में रक्त सीसा परीक्षण करें। छह वर्ष तक के बच्चों के लिए, आपके डॉक्टर या नर्स को आपसे प्रत्येक वेल चाइल्ड विज़िट में उन तरीकों के बारे में पूछना चाहिए जिनसे वह सीसे के संपर्क आ गया हो सकता है। सीसे के संपर्क में आए बच्चों का परीक्षण किया जाना चाहिए।

अंगुली के पोर से लिए गए रक्त के उपयोग से प्राप्त उच्च परीक्षण परिणामों की किसी ;प्रायः बाजू की द्ध नस से रक्त लेकर दोबारा परीक्षण से जांच करनी चाहिए। यदि दूसरा परीक्षण भी उच्च आता है, तो आपको निम्नलिखित चरणो ंका पालन करना चाहिए।

परीक्षण परिणाम प्रति डेसीलीटर में माइक्रोग्राम (mcg/dL)	अगले चरण
0-4	• **आपके बच्चे के रक्त में बहुत कम सीसा है।** • युवा बच्चों का औसत सीसा परीक्षण परिणाम करीब 2 mcg/dL होता है।
5-9	• **आपके बच्चे में अधिकांश बच्चों की तुलना में थोड़ा ज्यादा सीसा है।** • यह जानने के लिए अपने डॉक्टर और स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें कि आपका बच्चा किस तरह सीसे के संपर्क में आया होगा और आपके बच्चे की सुरक्षा के क्या उपाय हैं। • हो सकता है कि आपका डॉक्टर 3 से 6 महीनों में आपके बच्चे का फिर से परीक्षण करना चाहे।
10-14	• **आपके बच्चे के सीसे का स्तर उच्च है। 10 या अधिक के परिणाम पर कार्रवाई किए जाने की जरूरत है।** • आपका डॉक्टर और स्थानीय स्वास्थ्य विभाग सीसे के स्रोतों को तलाशने में मदद और आपके बच्चे को सुरक्षित रखने के उपायो ंके बारे में आपसे बातचीत करेंगे। • आपके बच्चे का 1 से 3 महीनों में फिर से परीक्षण किया जाना चाहिए।
15-44	• **आपके बच्चे में सीसे का स्तर बहुत ऊंचा है। आपको और आपके डॉक्टर को जल्दी ही कार्रवाई करनी चाहिए।** • अपने बच्चे के आहार, बढ़ोत्तरी और विकास तथा सीसे के संभावित स्रोतों के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बातचीत करें। • अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के बारे में अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से बातचीत करें। वे सीसे के स्रोतों को तलाशने में आपकी मदद के लिए आपके घर आ सकते हैं। • यदि सीसे का स्तर 15 से 24 है तो आपके बच्चे का 1 से 3 महीनों में फिर से परीक्षण किया जाना चाहिए। • यदि सीसे का स्तर 25 से 44 है तो आपके बच्चे का 2 सप्ताहों से 1 महीने में फिर से परीक्षण किया जाना चाहिए।
45 या अधिक	• **आपके बच्चे को *इसी वक्त* चिकित्सीय उपचार की आवश्यकता है।** • आपके डॉक्टर या स्वास्थ्य विभाग को जैसे ही परीक्षण परिणाम मिलेंगे, वे आपको बुलाएंगे। • खासतौर पर आपके घर में सीसा होने की स्थिति में, आपके बच्चे को अस्पताल में रुकना पड़ सकता है। • आपका स्थानीय स्वास्थ्य विभाग सीसे के स्रोतों को तलाशने में मदद के लिए आपके घर आएगा। • जब तक सीसे के स्रोतों को हटा न दिया जाए या उनका समाधान न कर दिया जाए, आपके बच्चे को वापस घर नहीं जाना चाहिए। • उपचार के बाद आपके बच्चे का फिर से परीक्षण किए जाने की जरूरत है।

बच्चे का नाम : _____ परीक्षण परिणाम : _____ mcg/dL दिनांक : _____

यदि परीक्षण परिणाम यहां नहीं लिखा गया है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से इसके बारे में पूछें, इसे लिखें और अपने रिकॉर्ड के लिए सुरक्षित रख लें।

सभी परीक्षण परिणामों के लिए, अपने बच्चे के सीसा स्तर को बढ़ने से रोकने हेतु दूसरी तरफ दी गई सलाह का पालन करें।

जारी →

आपके बच्चे को सीसा विषाक्तता से कैसे बचाया जाए

सीसा पेंट को उखड़ने से बचाएं और घर की मरम्मत सुरक्षित ढंग से करें।

- उखड़ते हुए या टूटते–फूटते पेंट से अपने बच्चों को दूर रखें।
- 1978 से पहले बनाए गए घरों में मरम्मत करने से पहले, यह जानने के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को फोन करें कि काम सुरक्षित ढंग से कैसे किया जाए और धूल के स्तरों को कम कैसे रखा जाए।
- बच्चों और गर्भवती महिलाओं को ऐसी मरम्मत से दूर रहना चाहिए जिससे पुराने पेंट पर असर पड़ता हो जैसे सैंड पेपर से घिसना और खुरचना। उन्हें तक तक दूर रहना चाहिए जब तक कि उस स्थान को सफाई की गीले तरीकों और HEPA वैक्यूम का (सूखी सफाई नहीं) इस्तेमाल करते हुए साफ न कर दिया जाए।

धूल भरे हाथों, खिलौनों, बोतलों, खिड़कियों और फर्शों को धो डालिए।

- खेलने के बाद, भोजन से पहले और बिस्तर पर जाने से पहले अपने बच्चे के हाथों और चेहरे को धोइए।
- खिलौनों, भूसा भरे जानवरों, पैसीफायरों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं।
- फर्शों को अक्सर पोंछें, और खिड़की की चौखटों और पल्लों को साफ करने के लिए कागज के गीले तौलिए उपयोग करें।

कपड़ों, खिलौनों या ज़ेवरातों के माध्यम से सीसे को घर पर न लाने के प्रति सावधान रहें।

- सीसा कुछ बच्चों के गहनों, खिलौनों, चाबियों और पुराने फर्नीचरों में होता है। बच्चों के उत्पाद के रिकॉल एलर्ट्स के लिए www.cpsc.gov/cpsclist पर साइन अप करें।
- कुछ कार्यों और रूचियों में सीसे के संपर्क में आना शामिल हो सकता है। इनमें शामिल हैं: पेंटिंग करना, नलसाजी का काम करना, निर्माण, कार मरम्मत या आग्नेयास्त्रों, स्टेन्ड ग्लास या पॉटरी के साथ काम करना। सीसा धूल को कम करने के लिए, घर जाने से पहले काम करने के कपड़ों को बदलें, जूतों को अपने दरवाजों पर उतारें, काम करने के या शौकिया पहनने के कपड़ों को अलग–अलग धोएं। घर जाने से पहले, चेहरे, हाथों और बिना ढकी त्वचा को धोएं।

सीसे को अपने भोजन और टोंटी के पानी से दूर रखें।

- इस्तेमाल करने से पहले टोंटी के पानी को, यदि यह कुछ घंटों से चलाया नहीं गया है तो एक मिनट चलाएं। पुरानी नलसाजी के कारण कस्बे और कुंए के पानी में सीसा हो सकता है।
- पीने, खाना पकाने और बेबी फार्मूला बनाने के लिए केवल टोंटी का पानी प्रयोग में लाएं। पानी उबालने से वह *सीसामुक्त* नहीं हो जाता।
- सीसामुक्त प्लेटों का उपयोग करें। टीन एवं जस्ते, क्रिस्टल या चटके हुए बर्तनों में खाना न तो परोसें, न ही बचा कर रखें।
- कौन सी प्लेटों, मसालों, कैंडी, कॉस्मेटिक और स्वास्थ्य समाधानों में सीसा पाया गया है, यह जानने के लिए अपने स्वास्थ्य विभाग को फोन करें या नीचे दी गई वेबसाइट पर जाएं।

ऐसे खाने परोसें जिनमें कैल्शियम, लोहा और विटामिन–सी हो।

ये भोजन सीसे को आपके बच्चे के शरीर में इकट्ठा होने से रोकते हैं।

- **कैल्शियम** वाले भोजनः दूध, पनीर, योगर्ट, टोफू और हरी, पत्तेदार सब्जियां ।
- **लौहयुक्त** भोजनः फलियां, लीन मीट, पुष्ट किए गए अनाज और मूंगफली का मक्खन।
- **विटामिन–सी** वाले भोजन : संतरे, संतरे का जूस, अंगूर, टमाटर, हरी मिर्चें।

सीसे के बारे और अधिक जानिए।

- **अपने बच्चे के डॉक्टर या नर्स से बातचीत करें।**
- **फोन बुक ब्ल्यू पृष्ठों में सूचीबद्ध अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को फोन करें। न्यूयार्क सिटी और रोचेस्टर में, 311 पर कॉल करें।**
- **www.nyhealth.gov/environmental/lead पर न्यूयार्क राज्य के स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट पर जाएं।**