በባህላዊ መዋቢያ እና እርድ ውስጥ ያለው ሊድ
በተደጋጋሚ የሚነሱ ጥያቄዎች
ዲሴምበር 9 ቀን 2019 ተሻሽሏል

ሊድ ምድር ውስጥ በተፈጥሮ መአድን ክምችት ውስጥ የሚገኝ ሰማያዊ-ግራጫ ብረት ነው። አንዴ ከተቆፈረ በኋላ በብዙ የተለያዩ ተጠቃሚዎች እና የኢንዱስትሪ ምርቶች ውስጥ ጥቅም ላይ ይውላል።

ጥቂት ምርቶችን ለመጥራት ያክል፣ ሊድ በአሮጌ ቀለም፣ በጌጣጌጥ፣ በአሳ ማጥመጃ መሳሪያ፣ በጥይት፣ በባትሪ እና በሸክላ ሙጫ ውስጥ ይገኛል። ይበልጥ ጥልቅ ዝርዝር [እዚህ {ut} {ut} ሊገኝ ይችላል]።

በ2019 መገባደጃ ላይ የኦሪገን የጤና ባለሥልጣናት በሂንዱ የሃይማኖት ልምምዶች ውስጥ፣ በመካከለኛው ምስራቅ፣ በደቡብ እስያ እና በምስራቅ አፍሪካ ባህሎች ውስጥ ጥቅም ላይ በሚውሉት በአንዳንድ ባህላዊ መዋቢያዎች ውስጥ እንዲሁም ከውጭ አገር ከተገዙ አንዳንድ የእርድ ቅመሞች ውስጥ ስለሚገኙት አደገኛ የሊድ መጠኖች አሳስበውት ነበር።

አሳሳቢ ምርቶች

ሲንዶር፣ ኩምኩም፣ ቲከካ እና ሮሊ
እነዚህ ደማቅ ቀይ-ብርቱካናማ ዱቄቶች በተለምዶ ለሂንዱ ሃይማኖታዊ ዓላማዎች እና በደቡብ እስያ እና በአከባቢው ማህበረሰብ መካከል ያገለግላሉ። ሊድ አንዳንድ ጊዜ ቀለሙን ለማድመቅ ወይም የምርቱን ክብደት ለመጨመር ያገለግላል። ሊድ የያዙ ዱቄቶች በአይን ወይም በአፍ በኩል ወደ ሰውነት ሲገቡ ሰዎች ለሊድ ሊጋለጡ ይችላሉ።

የጤና ባለስልጣናት በአምራቾች ስር ከአከባቢው በተገዛው ሲንዶር ናሙና ውስጥ ከፍተኛ የሊድ ይዘት አግኝተዋል፡
- **የጥንት ቬዳ**
- **መለኮታዊ አቅርቦቶች**

Kohl
እንዲሁም ካጃል፣ ሱርማ ወይም ሶርሜህ በመባልም ይታወቃል፣ ይህ ጥቁር ክምችት ለመንፈሳዊ፣ ለመድኃኒት ወይም ለመዋቢያነት በዐይን ላይ ይደረጋል። ለሃይማኖታዊ ዓላማዎች በተለምዶ ሕፃናት እና በትናንሽ ሕፃናት ላይ ጥቅም ላይ ይውላል። FDA የኮህል ማስመጣትን ከልክሏል ምክንያቱም ምርቱን የምናገኝበት አንዱ መንገድ የሊድ ክምችት በመባል የሚታወቅ ጋሊና የሚባል ማአድንን በመፍጨት ዱቄቱን ከሌሎች ንጥረ ነገሮች ጋር በመደባለቅ ነው።
መልትኖማህ ካውንቲ ብራንዶችን ጨምሮ በሀገር ውስጥ እና በውጭ በተገዙ ምርቶች ውስጥ ሊድ አግኝቷል፡
- **ሃሽሚ ሱርማ ስፔሻል**
- **አል-አስማድ አልሃርመይን ዛም ዛም እና ሮዝ ውሃ**

እርድ
ይህ ሥር ብዙውን ጊዜ በደማቅ ብርቱካናማ ዱቄት ይሸፈናል እንዲሁም በደቡብ እስያ በየቀኑ ምግብ፣ መድኃኒት እና ባህላዊ ልምዶች ውስጥ ያገለግላል። በዓለም ዙሪያ በሰፊው ጥቅም ላይ ውሏል። የሊድ ዱቄት አንዳንዴ ምርቱን የበለጠ ደመቅ ለማድረግ እና የነፍሳት ጉዳቶችን ለመሸፈን በእርድ ሥር ወይም በዱቄት ውስጥ ይጨመራል። ያ ቅመም በሚመገቡበት ጊዜ

ሰዎች ለሊድ ይጋለጣሉ። የጤና ባለሥልጣናትን በዋነኝነት የሚያሳስቧቸው በዋና ዋና የዩኤስ ሱፐርማርኬቶች ከሚሸጡት ምርቶች ይልቅ ከህንድ ወይም ከባንግላዴሽ የሚመጡ ቅመሞች ናቸው።

የጤና አደጋዎች

ሊድ እንዴት ወደ ሰውነት ይገባል?

ሊድ በሁለት ዋና ዋና መንገዶች ወደ ሰውነት ይገባል—ደቃቅ ቅንጣቶችን ወይም አቧራን በመዋጥ ወይም በመተንፈስ። ቅንጣቶችን መዋጥ ለልጆች በጣም የተለመደ ነው ምክንያቱም ብዙውን ጊዜ እጆቻቸውን ወይም ዕቃዎቻቸውን በአፋቸው ውስጥ ያደርጋሉ። ብዙም ያልተለመደው ተጋላጭነት በአይን ወይም በእንባዎች በኩል የሚገባ ነው። ከጊዜ በኋላ ሰውነት ቀስ በቀስ ሊዱን ያስወግዳል።

በሊድ መመረዝ ምንድነው?

ከፍ ያለ የደም የሊድ መጠን - ወይም የሊድ መመረዝ - በ አንድ ዴሲሜትር ደም ውስጥ 5 ወይም ከዚያ በላይ የደም ጥቃቅን የሊድ ክምችት ነው። አንድ ልጅ የሊድ መመረዝ ሲኖረው የህዝብ ጤና ኤጀንሲዎች የሊድ ምንጭን ለማግኘት ከቤተሰቡ ጋር አብረው መሥራት ይጀምራሉ፣ በልጁ ጤና ላይ የሚያስከትለውን ተፅእኖ ለመቀነስ ሀብቶችን ማቅረብ እና የሊድ መጠን እየቀነሰ መሆኑን ለመከታተል ለደም ምርመራዎች ከጤና ጥበቃ አገልግሎት ሰጭዎች ጋር ይሰራሉ።

ምልክቶቹ ምንድ ናቸው?

የግለሰቡ የደም ሊድ መጠን በጣም ከፍተኛ ካልሆነ በስተቀር የእርሳስ መመረዝ ምልክቶች ሁልጊዜ ለማየት ቀላል አይደሉም። በጣም ከፍተኛ የደም ሊድ መጠን ያላቸው ህመምተኞች የሆድ ህመም፣ ወይም ጣቶች፣ አንጓዎች እና ቁርጭምጭሚቶች ላይ ድክመት ሊኖርባቸው ይችላል። በጣም ከፍተኛ የሊድ መጠኖች አጣዳፊ ህመም፣ የአካል መጎዳት፣ እራን መሳት እና ሞት ሊያስከትሉ ይችላሉ።

የአዋቂዎች መጋለጥ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የመገጣጠሚያ እና የጡንቻ ህመም፣ ወይም የስሜት ቀውስ ያስከትላል። አንዳንድ አዋቂዎች የማስታወስ ችሎታ ማጣት፣ የትኩረት ችግር ወይም ከእርግዝና ጋር የተዛመዱ ችግሮች ያጋጥሟቸዋል።

እናቶቻቸው ነፍሰ ጡር እያሉ የተጋለጡ ልጆች እና ሕፃናት በተለይ ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው። ትንሽ ሊድ እንኳ ልጆችን ቀርፋፋ ተማሪዎች ያደርጋቸዋል። ለሊድ የተጋለጡ ልጆች ምንም ግልፅ የጤና ወይም የባህሪ ለውጦች ላያሳዩ ይችላሉ፣ ስለሆነም አንድ ሰው የሊድ መመረዝ ያለበት መሆኑን ለማወቅ የደም ሊድ ምርመራ ብቸኛው መንገድ ነው። ምልክቶቹ ብስጭት፣ የሆድ ድርቀት፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ እና ክብደት መቀነስ፣ አነስተኛ ኃይል ወይም ድካም ሊያካትቱ ይችላሉ።

የልጆች ለሊድ መጋለጥ ወደነዚህ ሊያመራ ይችላል፡

- የባህሪ እና የመማር ችግሮች።
- የመስማት እና የንግግር ችግሮች።
- የዘገየ እድገት እና ደረጃ።

ደህንነቱ የተጠበቀ አጠቃቀም እና ማስወገድ

እነዚህን ምርቶች ብጠቀም ምን ማድረግ አለብኝ?

በሊድ ሊበከል የሚችልን ምርት ተጠቅመዉ ወይም ተጠቅሚያለሁ ብለዉ ካሰቡ ፤ ብአቅራቢያዎ ያለ የጤና እንክብካቤ ባለሞያ ስለ ደም-ነክ ምርመራን ስለማድረግ ያነጋግሩ። እርስዎ ወይም ልጅዎ ለሊድ የተጋለጡ መሆናችውን የማወቅ ብቸኛው መንገድ ይህ ነው።

ሊድ የያዘውን ምርት እንዴት በማይጎዳ ሁኔታ አስወግደዋለሁ?

ደህንነቱ ያልተጠበቀ የሊድ ደረጃ ሊኖረው ይችላል ብለው የሚያስቡት ማንኛውም ምርት ካለዎት ከልጆች ያርቁ እና ከሌሎች የቤት ቆሻሻዎች ጋር ይጣሉት። የምርቱ ብዛት በጣም ካሎት (ለምሳሌ፣ የሲንዶር ሙሉ የከረጢት ቦርሳ) ቆሻሻውን ለማስወገድ የተዘጋጀዉን ሰው እንዳያጋልጥ እቃውን ከመጣልዎ በፊት ተጨማሪት ቦርሳ ያድርጉበት።

እነዚህን ምርቶች በመታጠቢያ ገንዳ ወይም በመጸዳጃ ውስጥ አያፍሰስ ፤የላይኛውን የውሃ ክፍል ወይም የመጠጥ የውሃ ምንጮችን ሊበክል ስለሚችል።

ይህንን የተወሰነ ምርት መጠቀም አስፈላጊ እንደሆነ ይሰማኛል። በደህና እንዴት ማድረግ እችላለሁ?

እንደ ሲንዶር ወይም እንደ ኮል ያሉ ምርቶች በውስጣቸዉ ሊድ ካለው፣ የጤና ባለስልጣናት ከህፃናት እንዲያርቁ እና እርጉዝ ከሆኑ እንዳይጠቀሙባቸው ይመክራሉ። ያለበለዚያ፣ አዋቂዎች ያንን ምርት ከዓይኖቻቸው እና ከአፋቸው ለማራቅ ከፍተኛ ጥንቃቄ ካደረጉ እና ምርቱን ከነካ በኋላ እጃቸውን ከታጠቡ ሊድ የያዘውን ምርት መጠቀሙን ሊቀጥሉ ይችላሉ።

በአይን ዙሪያ በተለምዶ ጥቅም ላይ ለሚውሉ ምርቶች በአሜሪካ፣ በካናዳ ወይም በአውሮፓ የተሰሩ ምርቶችን ይፈልጉ ወይም “ከሊድ ነፃ” የሚል መለያ ይፈልጉ። ሁሉም መዋቢያዎች በመደበኛነት ለሊድ የሚመረመሩ አይደሉም፣ ነገር ግን ከእነዚህ መሰየሚያዎች ያላቸው ምርቶች ደህንነታቸው የተጠበቀ ሊሆኑ ይችላሉ።

ፍተሻ

እነዚህን ምርቶች የምንጠቀም ከሆነ ማን መፈተሽ አለበት?

እነዚህን ምርቶች የሚጠቀሙ በማንኛውም እድሜ ላይ ያሉ ነፍሰ ጡር ሴቶች እና ልጆች የደም ውስጥ ሊድ ምርመራ ሊደረግላቸው ይገባል።

በአጠቃላይ ለሊድ ተጋጥ ለማጣራት ምርጥ ጊዜ በ 1 ዓመት እና በ 2 ዓመት ዕድሜ ላይ ነው። ዕድሜያቸው ከ 6 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት ለሊድ ተጋላጭነታቸዉ በጣም ከፍ ያለ ነው፣ ስለሆነም በዚህ ዕድሜ ያለ ማንኛውም ልጅ የሊድ መጠን በደም ውስጥ ያልተመረመረ ልጅ ምርመራ ማድረግ አለበት።

የቤተሰብ አባላት ስለ ሊድ የሚጨነቁ ከሆነ የጤና እንክብካቤ የደም ምርመራ እንዲደረግ ይጠይቁ። እንዲሁም ልጅዎን ወደ ነፃ የሊድ ምርመራ ክሊኒክ ይዘው መምጣት ይችላሉ።

በቤቴ ውስጥ አንድን ምርት እንዴት መፈተሽ እችላለሁ?

ቤተሰቦች ርካሽ የሊድ ፍተሻ መሞከሪያዎች ከአከባቢው የሃርድዌር መደብር መግዛት ይችላሉ። ነገር ግን ይህ ሙከራ በጥሩ ሁኔታ የሚሠራው እንደ መጫወቻዎች፣ የሸክላ ዕቃዎች እና የቀለም ቺፕሶች ያሉ ለስላሳ ገጽታዎች ላሏቸው ምርቶች ላይ ነው። ዱቄቶችን በተለይም ቀይ ወይም ጥቁር የሆኑትን ለመሞከር የበለጠ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

የመዋቢያ ምርትን ለመፈተሽ በጣም የተሻለው መንገድ በ ብሔራዊ ሊድ ላብራቶሪ ማረጋገጫ መርሃግብር ዝርዝር ውስጥ ወዳለ ላቦራቶሪ መላክ ነው። ውጤቶቹ በጥንቃቄ መገምገም አለባቸው። አንዳንድ ላብራቶሪዎች ከ20 ፓርትስ ፐር ሚሊየን እና ከዛ በላይ ሪፖርት የማድረግ ገደቦች ሊኖራቸው ይችላል፣ ይህም መዋቢያው ከፌዴራል የምግብ እና የመድኃኒት አስተዳደር (FDA) ከሚመከረው የ10 ፓርትስ ፐር ሚሊየን በታች መሆን አለመሆኑን ለመወሰን ዝቅተኛ አይደለም።

ማንኛውም ምግብ ወይም ቅመም ሊድ የያዘ ከሆን ወደ ምግብ ላቦራቶሪ መላክ አለበት። ናሙናን ከመላክዎ በፊት የሊድ ምርቱን ሊመረምር እንደሚችል ለማረጋገጥ ቤተ ሙከራውን ያነጋግሩ።

የቅመማ ቅመሞች ወይም ዱቄቶች ሊድ ለመመርምር ለሚነሱ ጥያቄዎች በ 503-988-4000 የሚገኘውን [የመልትኖማህ ካውንቲ ሊድላይንን](#) በማግኘት ያነጋግሩ።

እርምጃ ይውሰዱ

መንግስት ከእነዚህ ምርቶች ተጨማሪ ብሊድ መጋለጥን ለመከላከል ምን እያደረገ ነው?
በዚህ ጊዜ፣ የስቴቱ እና የአከባቢ መስተዳደሮች ከነዚህ ምርቶች ውስጥ ምን ያህሉ በኦሪገን ውስጥ እንደሚሸጡ አያውቁም።

FDA የእነዚህን ምርቶች ለመመርመር እና ማስመጣትን ለማቆም ስልጣን አለው። በአገር ውስጥ መደብሮች ውስጥ የሚገኙ ደህንነታቸው ያልተጠበቁ ምርቶችን ለመርመር የኦሪገን የጤና ባለስልጣን እና የአከባቢ የጤና መምሪያዎች ከFDA ጋር አብረው እየሠሩ ናቸው። በተጨማሪም የጤና ባለሥልጣናት በእነዚህ ምርቶች ከተጎዱ ቤተሰቦች እና ማህበረሰብ ጋር አብረው ይሰራሉ።

FDA በሚሊዮን የሚቆጠሩ የ 10 ክፍሎች ሲንቶር እና ኩርል ባሉ ምርቶች ውስጥ ከፍተኛ የሊድ ይዘት ያወጣል። በቅመማ ቅመም ውስጥ ምንም በFDA የተዘጋጀ የሊድ መጠን የቁጥጥር ደንብ ወይም የውሳኔ ሃሳብ የለም፣ ነገር ግን FDA [ምርመራን](#) ይጀምራል እንዲሁም በ.1 ፓርትስ ፐር ሚሊየን ለልጆች ጥቅም ላይ ለማዋል የታሰበውን ማንኛውንም ምርት ማገድ ይችላል።

ምንም እንኳን FDA ለምርቶች ተቀባይነት ያላቸውን ደረጃዎች ያወጣ ቢሆንም ለታዳጊ ሕፃናት ወይም ለእርጉዝ ሴቶች ለሊድ ለመጋለጥ “ደህና” ደረጃ የለም።

በተሻለ ሁኔታ የህገሪቷነ ስራ በባህላዊ በተወሰኑ የሊድ ምርቶች ዙሪያ ለማሳወቅ መልትኖማህ ካውንቲ በ2020 መጀመሪያዎቹ ጊዜያት ጀምሮ በባህላዊ በተወሰኑ የመዳረሻ ሁኔታዎችን እና አካባቢ የማህበረሰብ ውይይቶችን በተከታታይ በማድረግ ላይ ይገኛል። ለመሳትፍ ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ጁዲን በ judy.tan@multco.us ማግኘት ወይም 503-988-9416 መደወል ይችላሉ።

ተጨማሪ ይወቁ

- [የዋሽንግተን ካውንቲ](#) የጤና እንክብካቤ ሀብት መስመር: 503-846-8851
- [የመልትኖማህ ካውንቲ ሊድላይን](#): ትምህርት፣ ምክር እና ሀብቶች 503-988-4000
- [የኦሪገን የጤና ባለስልጣን](#): የሊድ መመረዝ ትምህርት እና መመሪያዎች
- [ኒው ዮርክ ሲቲ](#): - የሊድ ትምህርት እና መዳረሻ በበርካታ ቋንቋዎች
- [የሚኒሶታ የጤና ክፍል](#): በሊድ ላይ የተመሰረተ የመረጃ ወረቀቶች እና ብሮሽሮች በበርካታ ቋንቋዎች
- [የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከሎች](#): በልጅነት ሊድ መመረዝን መከላከል
- [የምግብ እና የመድኃኒት አስተዳደር](#): ምግቦች፣ የምግብ ከምችቶች፣ የምግብ ማሟያዎች እና መዋቢያዎች