तपाईंको परिवारलाई स्वस्थ राख्दै

सिफारिसहरू:

- तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको जडिबुटी वा आयुर्वेदिक औषधिहरूका बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको कुनै पनि औषधिको खोल वा बट्टासहित देखाउनुहोस्।
- प्रत्येक जडिबुटी औषधिले तपाईंका लागि काम गरिरहेको छ वा छैन भन्ने बारेमा सावधानीपूर्वक सोच्नुहोस्।
- तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको कुनै पनि जडिबुटी औषधिको घटकका बारेमा बुझ्नुहोस्, र उत्पादनहरूमा लीड, आर्सेनिक वा मर्करी समावेश छैनन् भनेर तपाईं विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ भनी निश्चित हुनुहोस्।
- कलिला बालबालिका र गर्भवती महिलाहरूलाई दिइएको कुनै पनि औषधी उपचारमा विशेष ध्यान दिनुहोस्।
- स्वस्थ खाना खाने, व्यायाम गर्ने, र सुमधुर सम्बन्धहरु कायम राख्ने जस्ता आफ्ना लागि प्रभावकारी हुने तरिकाहरूद्वारा सन्तुलन कायम राख्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्

यी उत्पादनहरू प्राय: नियन्त्रक निरीक्षणबिना नै उत्पादित गरिएका छन् र उपभोक्ताले पूर्ण सुरक्षा जानकारीबिना प्रयोग गर्नु हुन्छ वा हुन्न भनेर निर्णय लिनुपर्छ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरु देखिएका छन् भने सम्पर्क गर्नुहोस्:

- द पोइजन सेन्टर (800-222-1222)
- मेडिकल विषाक्त विशेषज्ञ
- तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक

MDH Minnesota Department of Health

लीड र स्वस्थ घर कार्यक्रम
(Lead & Healthy Homes Program)

वातावरणीय स्वास्थ्य विभाग
(Environmental Health Division)
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975

थप जानकारीका लागि कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

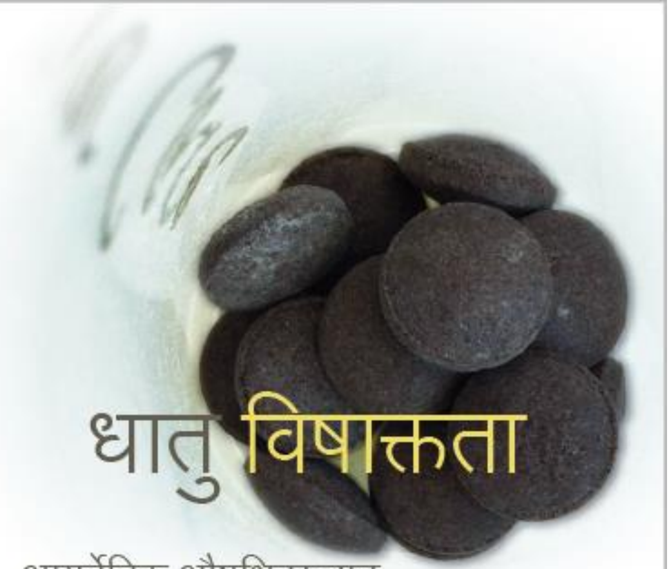
फोन: 651-201-4620

वा http://www.health.state.mn.us/lead मा हाम्रो वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस्

पुस्तिकाको डिजाइन स्वास्थ्य सेवा स्वस्थ घर कार्यक्रमको एरिजोना विभागबाट रुपान्तरण गरिएको हो

यस प्रोजेक्टका लागि आर्थिक सहायता CDC Grant CDC-RFA-EH14-1408PPHF14 बाट प्रदान गरिएको हो

Metal Toxicity from Ayurvedic Medications – Nepali
Revised 08/2015



धातु विषाक्तता

आयुर्वेदिक औषधिहरूबाट

आयुर्वेदिक औषधिमा हुन सक्ने लीड, मर्करी अथवा आर्सेनिकको बारेमा तपाईंले के थाहा पाउनुपर्छ

MDH Minnesota Department of Health

आयुर्वेद

यो के हो?

- आयुर्वेद औषधिहरूको पूर्णतावादी रूप हो जुन हजारौं वर्षदेखि प्रयोग हुँदै आएको छ।
- शरीर, मस्तिष्क, आत्मा र वातावरणको बीचमा सन्तुलन कायम राख्छ।

प्रायः आयुर्वेद प्रयोग गर्ने मानिसहरू रोगको उपचार गर्न र स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न प्राय: हर्बल मिश्रण (आयुर्वेदिक औषधिहरू) को प्रयोग गर्छन्।

भारी धातु विषाक्तिकरण

केही आयुर्वेदिक औषधिहरू र अन्य परम्परागत औषधिहरूमा हानी गर्न सक्ने भारी धातुहरु समावेश भएको हुन सक्छ।

अनलाइनमा खरिद गरिने प्रत्येक पाँच आयुर्वेदिक औषधिहरूमध्ये एउटामा लीड, मर्करी, वा आर्सेनिक पाइयो भनेर हालैको अध्ययनबाट पत्ता लागेको छ।

> हालका वर्षहरूमा, मिनेसोटामा बस्ने भारतबाट आएका परिवारका धेरै बच्चाहरूको रगतमा अधिक मात्रामा लीड वा मर्करी पाइयो जुन आयुर्वेदिकका कारणले भएको थाहा लागेको थियो।

भारी धातु विषाक्तिकरण

जोखिममा को हुन्छ?

भारी धातुहरू कम उमेरका बालबालिकाहरूका लागि हानिकारक हुन्छ, किनभने तिनिहरूको शरीर र मस्तिष्कको वृद्धि र विकास भइरहेको हुन्छ। गर्भवती महिला र गर्भमा भएका बच्चाहरू पनि उच्च जोखिममा पर्न सक्छन्।

सम्भावित असरहरू के-के हुन्?

- टाउको दुख्नु
- थकान महसुस हुनु
- बाँझोपन
- अध्ययन अथवा व्यवहारमा समस्याहरू
- मिर्गौला र कलेजोमा खराबी

रगतमा लीडको उच्च मात्राको कारणले मस्तिष्कमा गम्भीर खराबी, कम्पन, कोमा, र मृत्यु पनि हुन सक्छ।

यी पदार्थहरूको कम मात्राको प्रयोगले कुनै बाह्य लक्षणहरू देखा नपरे पनि शरीरलाई हानी गरिरहेको हुन सक्छ।

> होव दो इ क्नोव इफ सोमेओने हस बीन एक्ष्पोसेद? ब्लूद तेस्ट्स अरे अवैलाब्ले फोर मेताल्स तो सी इफ यौ हवे बीन एक्ष्पोसेद.

आयुर्वेदिक औषधीमा भारी धातु

आयुर्वेदिक औषधीहरुमा किन भारी धातुहरू हुन्छन्?

केहि उत्पादनहरूको प्रयोगले शरीरमा पार्ने प्रभावहरूको कारण भारी धातु समावेश गरेको हुन्छ।

उदाहरणका लागि:

- लीडको थोरै मात्राले पेटलाई स्थिर राख्न सक्छ।
- आर्सेनिक केही प्रकारका क्यान्सरहरूको उपचारका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ (तर यो छाला, फोक्सो, र मूत्राशयको क्यान्सरको कारण पनि बन्न सक्छ)।
- मर्करी विषाक्त भएको कारणले, यसलाई ब्याक्टेरिया मार्न प्रयोग गरिन्छ।

केही जडिबुटीहरु थाहै नपाई धातुयुक्त माटोमा उब्जाइएको वा उत्पादन र प्रशोधन गर्दा धातु मिसिन सक्ने सामग्रीसँग संपर्कमा आएका हुन्छन्।

लीड, मर्करी र आर्सेनिकको थोरै मात्राले पनि शरीरलाई हानी गर्न सक्छ।

तिनिहरूको "विषाक्त असर कम गर्न" सकिने कुरा अनुसन्धानद्वारा प्रमाणित भएको छैन।