ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ

ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੇਬਲਾਂ ਸਮੇਤ ਦਿਖਾਓ।
- ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਲੈੱਡ (ਸਿੱਕਾ), ਆਰਸੈਨਿਕ ਜਾਂ ਮਰਕਰੀ (ਪਾਰਾ) ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਭਾਉਣਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਧਿਨਿਯਮਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਪੋਇਜ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (800-222-1222)
- ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਟੌਕਸੀਕੋਲੋਜਿਸਟ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ

MDH Minnesota Department *of* Health

Lead & Healthy Homes Program

Environmental Health Division
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਏਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਫ਼ੋਨ: 64975
ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
http://www.health.state.mn.us/lead

ਬਰੋਸ਼ਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਐਰੀਜ਼ੋਨਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਹੈਲਥੀ ਹੋਮਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Arizona Department of Health Services Healthy Homes Program) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ CDC ਗਰਾਂਟ CDC-RFA-EH14-1408PPHF14 ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ

Metal Toxicity from Ayurvedic Medications – Punjabi
Revised 08/2015

ਧਾਤੂਆਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ

ਲੈੱਡ, ਮਰਕਰੀ ਅਤੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

MDH Minnesota Department *of* Health

ਆਯੁਰਵੇਦ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

- ਇਹ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਰੂਹ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਯੋਗਿਕ (ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ

ਕੁਝ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦੀਆਂ ਹਰੇਕ ਪੰਜ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਲੈੱਡ, ਮਰਕਰੀ, ਜਾਂ ਆਰਸੈਨਿਕ ਪਾਈ ਗਈ।

ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਦੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲੈੱਡ ਜਾਂ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਪਾਏ ਗਏ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈ ਹੋਣਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ

ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧ ਰਹੇ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਜਨਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

- ਸਿਰ ਪੀੜਾਂ
- ਥਕਾਵਟ
- ਬਾਂਝਪਣ
- ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲੈੱਡ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ, ਕੜਵੱਲਾਂ, ਕੋਮਾ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਨ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਵ ਦੋ ਇ ਕ੍ਨੋਵ ਇਫ ਸੋਮੇਓਨੇ ਹਾਸ ਬੀਨ ਏਕ੍ਸ੍ਪੋਸੇਡ?

ਬ੍ਲੂਦ ਤੇਸ੍ਟ੍ਸ ਅਰੇ ਅਵੈਲਾਬ੍ਲੇ ਫ਼ੋਰ ਮੇਟਲਸ ਤੋ ਸੀ ਇਫ ਯੋਊ ਹਾਵੇ ਬੀਨ ਏਕ੍ਸ੍ਪੋਸੇਡ.

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਕੁ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਲੈੱਡ ਦੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਰਸੈਨਿਕ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਇਹ ਚਮੜੀ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਕਿਉਂਕਿ ਮਰਕਰੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਗੈਰ-ਇਰਾਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਸੋਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਧਾਤੂ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੈੱਡ, ਮਰਕਰੀ, ਅਤੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੋਜ ਅਜਿਹੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ"।