

የልጆችዎ የደም ሊድ ምርመራ ምን ማለት ነው

የደም ሊድ ምርመራው በልጅዎ ደም ውስጥ ምን ያህል ሊድ እንዳለ ይነግርዎታል። ሊድ የልጁን እድገት፣ ባህሪ እና የመማር ችሎታን ሊጎዳ ይችላል። ውጤቱ ዝቅተኛ በሆነ ቁጥር፣ የተሻለ ይሆናል።

አብዛኛዎቹ የሊድ መመሪዝ የሚከሰቱት ልጆች የቆየውን የሊድ ቀለም ሲልሱ፣ ሲውጡ፣ ወይም ብናኝ ወደ ውስጥ ሲተነፍሱ ነው። ከ 1978 በፊት የተገነቡ አብዛኞቹ ቤቶች፣ ብዙውን ጊዜ በአዲስ ቀለም ስር፣ የቆዩ የሊድ ቀለም አላቸው። ቀለሙ ሲላጥ፣ ሲሰነጠቅ፣ ወይም ሲያረጅ፣ ከድሮው የሊድ ቀለም ሽርፍራሬ እና ብናኝ ወደ ወለሎች፣ የመስኮት ጠርዝ እና በቤትዎ ዙሪያ ሊሰራጭ ይችላል። የሊድ ቀለም ብናኝ በልጆች እጅ እና መጫወቻዎች ላይ እና ወደ አፋቸው ሊገባ ይችላል።

ብዙ ልጆች በእርጅና ቀለም፣ በአፈር፣ በባንባ ወይም በሌላ ምንጭ ከሊድ ጋር ንክኪ ነበራቸው። ለዚህም ነው የኒው ዮርክ ግዛት ዶክተሮች ሁሉንም ልጆች 1 ዓመታቸው ላይ እና በድጋሚ 2 ዓመታቸው ላይ የደም የሊድ ምርመራ እንዲያደርጉ የሚጠይቀው። ዕድሜያቸው እስከ ስድስት ዓመት ለሆኑ ሕፃናት በእያንዳንዱ የልጅዎ የጤና ጉብኝት/ምርመራ ሐኪምዎ ወይም ነርስዎ፣ ልጅዎ ከሊድ ጋር ግንኙነት ሊኖረው ስለሚችልባቸው መንገዶች፣ ሊጠይቁዎት ይገባል። ከሊድ ጋር ንክኪ የነበራቸው ልጆች መመርመር አለባቸው።

ከጣት ደም በመጠቀም የተገኘ፣ ከ 5 ማ/ዴሊ ወይም ከዚያ በላይ የሆነ የምርመራ ውጤት፣ ከደም ስር (ብዙውን ጊዜ በከንድ ውስጥ የሚገኝ) በተወሰደ ደም በመጠቀም በሁለተኛ ምርመራ እንደገና መፈተሽ አለበት። ሁለተኛው ውጤት አሁንም 5 ማ/ዴሊ ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ ከዚህ በታች ያሉትን ሂደቶች መከተል አለብዎት።

የምርመራ ውጤት ማይክሮግራም በ ዴሊሊትር (ሜ/ዴሊ)	ቀጣይ ሂደት
0-4	<ul style="list-style-type: none"> • በልጅዎ ደም ውስጥ በጣም ጥቂት ሊድ አለ። • ለታዳሪ ሕፃናት አማካይ የሊድ የምርመራ ውጤት በአንድ ዴሊሊትር 1.4 ማይክሮግራም ነው (ሜ/ዴሊ)።
5-14	<ul style="list-style-type: none"> • የልጅዎ የሊድ መጠን ከፍተኛ ነው። የ 5 ማ/ዴሊ ውጤት ወይም ከዚያ በላይ ውጤት እርምጃ ይጠይቃል። • ሐኪምዎ ወይም ነርስዎ ስለ ልጅዎ አመጋገብ፣ እድገት እና አስተዳደግ እንዲሁም ሊገኙ የሚችሉ የእርሳስ ምንጮች ያነጋግሩዎታል። • የአካባቢዎ የጤና ክፍል ልጅዎን እንዴት እንደሚከላከሉ ከእርስዎ ጋር ይነጋገራል እንዲሁም የሊድ ምንጮችን እንዲያገኙ እርስዎን ለማገዝ ቤትዎን ይጎበኛል። • ልጅዎ ከ 1 እስከ 3 ወራት ውስጥ ባሉት ጊዜያት እንደገና መመርመር አለበት።
15-44	<ul style="list-style-type: none"> • የልጅዎ የሊድ መጠን በጣም ከፍተኛ ነው። እርስዎ እና ዶክተርዎ በፍጥነት እርምጃ መውሰድ አለብዎት። • ሐኪምዎ ወይም ነርስዎ ስለ ልጅዎ አመጋገብ፣ እድገት እና አስተዳደግ እንዲሁም ሊገኙ የሚችሉ የሊድ ምንጮች ያነጋግሩዎታል። • የአካባቢዎ የጤና ክፍል ልጅዎን እንዴት እንደሚከላከሉ ከእርስዎ ጋር ይነጋገራል እንዲሁም የሊድ ምንጮችን እንዲያገኙ እርስዎን ለማገዝ ቤትዎን ይጎበኛል። • በልጅዎ የደም ሊድ ደረጃ ሁኔታ እና የዶክተሩ መመሪያ መሰረት ልጅዎ በ 1 ወር ውስጥ ወይም ከዚያ ባነሰ ጊዜ እንደገና መመርመር አለበት።
45 ወይም ከዚያ በላይ	<ul style="list-style-type: none"> • ልጅዎ ወዲያውኑ የህክምና ክትትል ይፈልጋል። • የምርመራውን ውጤቱን እንዳገኙ ሐኪምዎ ወይም የአካባቢዎ የጤና ክፍል ወዲያውኑ ይደውሉልዎታል። • ልጅዎ በሆስፒታል ውስጥ መቆየት አለበት፣ ይህም በተለይም ቤትዎ ሊድ ካለው። • የሊድ ምንጮችን ለማግኘት የአካባቢዎ የጤና ክፍል ቤትዎን ይጎበኛል። • የሊዶቹ ምንጮች እስኪወገዱ ወይም እስኪስተካከሉ ድረስ ልጅዎ ወደ ቤት መመለስ የለበትም። • ልጅዎ ከህክምናው በኋላ እንደገና ምርመራ ማድረግ አለበት።

የልጁ ስም: _____ የም-ከራ ውጤት: _____ µg/dL ቀን: _____
 የምርመራው ውጤት እዚህ ካልተጻፈ፣ ሐኪምዎን ወይም ነርስዎን ይጠይቁ፣ ይጻፉትና ለመረጃነት ያስቀምጡት።

ለሁሉም የምርመራ ውጤቶች፣ የልጅዎን የሊድ ደረጃ ከፍ እንዳይል ለመከላከል በሌላው ወገን የተሰጠውን ምክር ይከተሉ።

ልጅዎን ከመርዛማ ሊድ እንዴት እንደሚጠብቁ

የመርዛማ ሊድ ቀለምን ፍቅፋቂዎችን ያስተካክሉ እና የቤት ጥገናዎችን ደህንነቱ በተጠበቀ መልኩ ያድርጓቸው።



- ልጆችን ከተባባሰ ወይም ከተሸራረፈ ቀለም ያርቁ።
- ከ 1978 በፊት በተሠራ ቤት ውስጥ ጥገና ከማድረግ በፊት፣ ደህንነቱ በተጠበቀ መልኩ ለመስራት እና የአባራ ደረጃን ገዢ ለማድረግ ወደ አከባቢዎ የጤና ክፍል ይደውሉ።
- ልጆች እና እርጉዝ ሴቶች እንደ መፈቅፈቅና እና ቀለም ማንሳት ያሉ የድርድር ቀለም ከሚረብሱ ጥገናዎች መራቅ አለባቸው። አከባቢው በእርጉዝ የማጽጃ ዘዴዎች እና የ HEPA የቤትማዕጃ ማሽን (ደረቅ መጥረግ ያልሆነ) መንገድ እስኪጻፉ ድረስ መራቅ አለባቸው።

ከእጆቻቸው፣ ከአሻንጉሊት፣ ከጡጦዎች፣ ከመስኮቶች እና ከወለሎች አባራዎችን ያጽዱ።



- ከጨዋታ በኋላ፣ ከምግብ በፊት እና ከመተኛት በፊት የልጅዎን እጆች እና ፊት ይጠብቁ።
- ብዙ ጊዜ አሻንጉሊቶችን፣ የታሽጉ እንስሳትን፣ የማረጋጊያ እቃዎችን እና ጠርመሶችን በሳሙና እና በውሃ ይጠብቁ።
- ብዙውን ጊዜ ወለሎችን ይወልዱ። እና የመስኮቶችን ክፈፎችን እና እንጨቶችን ለማፅዳት እርጉዝ የወረቀት ፎጣዎችን ይጠቀሙ።

በልብስ፣ በአሻንጉሊት ወይም በጌጣጌጥ ላይ ሊድ ወደ ቤት ከማምጣት ይጠንቀቁ።



- ሊድ በአንዳንድ የልጆች ጌጣጌጦች፣ መጫወቻዎች፣ ቁልፎች እና የቆዩ የቤት ዕቃዎች ውስጥ ይገኛል። ለልጆች ምርቶች የማስታወሻ ማስጠንቀቂያዎች በ www.cpsc.gov/cpsclist.aspx ላይ ይመዘገቡ።
- አንዳንድ ስራዎች እና የአረፍት ጊዜ ማሳለፊያዎች ከሊድ ጋር ንክኪ ያላቸው ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-ስዕል፣ ባንባቢ ስራ፣ ግንባታ፣ የመኪና ጥገና፣ በጦር መሣሪያዎች ስራ፣ ከቆሽሽ ብርጭቆ እና ከሽክለ ስራ። የሊድ አባራ ለመቀነስ ወደ ቤት ከመሄድዎ በፊት የስራ ልብሶችን ይለውጡ። በር ላይ ጫማዎችን ያውልቁ፣ የሥራን ወይም የአረፍት ጊዜ ማሳለፊያ ልብሶችን ለየብቻ ይጠብቁ፣ ፊትዎን፣ እጆችዎንና ያልተሸፈነ ቆዳዎን ይታጠቡ።

ከምግብም እና ከባንባቢ ውሃ ውስጥ ሊድን ያስወግዱ።



- የባንባቢ ውሃ ለጥቂት ሰዓታት ሳይከፈት ከቆየ፣ ከመጠቀም በፊት ለአንድ ደቂቃ ያህል እንዲፈስ ያድርጉ። የከተማ እና የጉድጓዱ ውሃ በአሮጌ ባንባቢ መስመር ውስጥ ሊኖራቸው ይችላል።
- ለመጠጥ፣ ለማብሰልና የሕፃን ምግብ ለማዘጋጀት ቀዝቃዛ የባንባቢ ውሃ ብቻ ይጠቀሙ። ውሃዎን ማፍላት ሊድን አያስወግድም።
- በፕሬተር፣ ባልጩት/ክሪስታል ወይም በተሰበረ የሽክለ ዕቃ ላይ ምግብ አያቅርቡ ወይም አያስቀምጡ።
- የትኞቹ ምግቦች፣ ቅመሞች፣ ከረጫላ፣ መዋቢያዎች፣ እና ለጤንነት የሚሰጡ መድኃኒቶች ሊድ እንዳላቸው ለማወቅ ወደ ጤና ክፍልዎ ይደውሉ ወይም ከዚህ በታች ያለውን ድረ-ገፅ ይጎብኙ።

ካልሲየም፣ ብረት እና ቫይታሚን ሲ ያላቸውን ምግቦች ያቅርቡ።



- እነዚህ ምግቦች በልጅዎ ሰውነት ውስጥ ሊድ እንዳይከማቹ ይከላከላሉ።
- ካልሲየም ያላቸው ምግቦች፡ ወተት፣ አይብ፣ እርጎ፣ ቶፋ እና አረንጓዴ አትክልቶች።
- ብረት ያላቸው ምግቦች፡ ባቄላ፣ ቀይ ሥጋ፣ የተጠበሰ እህል እና የአቶሎኒ ቅቤ።
- ቫይታሚን ሲ ያላቸው ምግቦች፡ ብርቱካን፣ የወይን ፍሬ፣ ቲማቲም እና አረንጓዴ ቃሪያ።

ስለ ሊድ የበለጠ መረጃ ያግኙ። www.health.ny.gov/lead

ከልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ።
በአከባቢዎ ወደሚገኘው የጤና መምሪያ ይደውሉ። በሚከተለው አድራሻ ያግኛቸው www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program_contact_map.htm