

Waalidiinta Multnomah County ee ka warwarsan lead-ka kacsan ee goobaha biyaha

Dugsiyada Dadweynah Portland (PPS) waxay wargeliyeen heerarka lead-ku inay kacsan yihiin qaar ka mid ah Iskuulada Creston iyo Rose City Park goobaha biyaha laga cabo. Dugsiyada Dadweynaha Portland waxay lahaayeen qorshe ay ku tijaabinayaan dhammaan ilaha biyaha laga cabo iyo qasabada-ha dugsiyada degmada xaggaagani. Dhammaan ardeyda iyo shaqaalaha Dugsiyada Dadweynaha Portland waxay cabi doonaan biyaha caagadaha ku jira inta ka dhiman sanad-dugsiyeedka.

Qof kasta oo ilmo haysta ama aad uur leedahay kana warwarsan tahay khatar-ta lead-ka biyaha laga cabaa ee iskuul-ka lagu arkay ama meel kale, lead-ka. Lead-ka caruurta wuu sumeyn karaan, laakiin uma ekaan karaan ama ay noqon karaan sidii qof xanuunsan.

Dhiiga oo la baaro ayaa lagu ogaan

karaa lead-ka jirka ku jira ugu yaraan 3-4 bilood ee ugu dambeeyey. Waxaad aragtaa addeegahaaga caafimaad-ka si uu dhiigaaga uga hubiyo lead-ka.

Waxaad hubisaa in ilmahaagu aanu lead-ka ka qaadin goobaha kale. Guryihii la dhisay wixii ka horeeyey 1978 waxaa dhici karta in ranjigoodu leeyahay lead. Si taxadir lahay u nadiifi ranjigii googo'an adigoo ka dhigayo xaalada ranjigana mid fiican. Haddii aad ku talo jirto inaad dib u cusboone yso ranjiga guriga marka hore waxaad ka hubisaa inuu lead leeyahay ka dibna waxaad qorataa shaqaale shati u haysta kaliya ama qandaraaslayaasha la soo hubiye yina ay aqoon u lee yihiin. Dadku marka kasta lead-ka waxay ka qaadi karaan qasabada-ha ku yaal guriga duugooba, baabuur, hagaajinta, meelaha la iskaga dhejiyo sida birta, marka la sameynayo saxanada biyaha ama rasaasta, muraayadaha wasakhda leh, iyo dheryaha. Waxaad hubisaa in ilmahaagu cuno waxyaabo fara badan oo curyaha birta ku jira (hilib, kalluun, digir), kaalshiyam (caano, caano fadhi, isbinij), iyo fiitamiin C (miraha beeriga, liin, yaanyo). Cunto miisaamani waxay da' yarta ka caawisaa sidii ay uga ilaalin lahayn dhibaatooyinka caafimaad ee la xiriira suntan lead-ku ay haleesho.

Baariitaanka dhiiga laga baarayo lead-ka:

Si aad u ogaato xadiga lead-ka ee ku jira jirka qofka, wax yar oo dhiiga ayaa gacanta laga qaadayaa. Ilmo kasta oo yar, waxa suurtagal ah in dhiig laga qaado fartiisa ama ciribtiisa. Dhiiga laga qaado xididka gacanta (waxaa la yiraa tijaabada dhiiga ee venous), waana baariitaanka aad loogu kalsoon yahay inta badan. Baariitaanka dhiigu waxay sheegaan inta mikrogram (malaayiin garaam) ee lead ah cabirka lagu cabiro ee mug kasta (tobonaan litir) ee dhiiga ilmaha ($\mu\text{g}/\text{dL}$).

Waxda Caafimaad Degmada Multnomah iyo qaar ka mid rugaha caafimaadku waxay baariitaan ku sameeyaan lead-ka iyaga oo isticmaalaya habka farta la mudo ee dhiiga looga qaado. Habkani ayaa ugu dhib yar iyadoo cabsi badana aan gelin caruurta. Natijada sareysa ee ka soo baxda baariitaankan waa in mar walba dib looga



Waxda Caafimaadka Degmada Multnomah oo baariitaan ku sameynaya lead-ka dhiiga Portland bishii Maayo 2016

hubiyaa iyadoo la barbardhigayo baaritaanka xididka gacanta lagu sameeyey. Waaxda Caafimaadku waxay ka qeybqaadanaysaa sidii ay u gargaari lahayd caruurta iyo dumarka uurka leh ee heerka dhiigoodu yahay ama ka sareeyo 5 µg/dL.

Waxa suurtagal ah in ay kuwa kale oo addeegyaal caafimaad ahi ay soo jeediyaan in lead-ka laga baaro timaha ama kaadida. Hababkani noocan ahi ma ayna noqon kuwa lagu kalsoonaan karo sida loogu kalsoon yahay baaritaanka dhiiga.

Dawadan “Chelation” la yiraa waxaa laga qaataa afka ama xididada taasi oo jirka ka saarta biraha. Daaweynta noocan ah waxa la isticmaali karaa oo kaliya iyada oo uu takhtar maamulayo sababtoo ah khatarta heerka lead-ka oo sarreysa awgeed.

Wararka qaarkood ayaa sheega daawooyinka dabiiciga ah sida “herbal chelation” therapy. Isticmaalka daawadan dabiiciga ah ee “herbal chelation” si ay hoos ugu dhigto heerka lead-ka ee dhiiga ku jira maaha mid la xaqiijiyey inuu yahay mid nabdoon ama waxtarba leh. Waxaa muhiim ah in aad addeegaha caafimaadka aad ka wada hadashaan hab badiil ah oo daaweyn ah, oo ay ka mid tahay daawooyinka dabiiciga kabka ah.

Baaritaanada Lead-ka ee Degmada Multnomah

Waaxda Caafimaadka Degmada Multnomah waxay baarayaan caruurta da’ yarta ah ee lagu arkay lead-ka. Caruurta da’doodu gaartay waqtigii iskuulka ay dhigan lahaayeen ma baarayaan inta badan. Caruurta da’doodu ka hooseyso 3 sano waxay u badan tahay in laga baaro lead-ka sababtoo ah waxa inta badan dhacda in afkooda laga helo lead, iyadoo maskaxdooda koreysaa ay tahay mid aan u adkeysan karin waxyeelada lead-ka.

Laga soo bilaabo 2013 ilaa 2016, in ka badan 15,000 oo baaritaan lead ah ayaa laga sameeyey Degmada Multnomah. Baaritaanadaasi la sameeyey, heerarka lead-ka dhiiga ee kacsan waxaa laga helay caruur tiradoodu dhan tahay 188. Toban iyo sideed ka mid ah caruurtaasi da’doodu waxay u dhaxay 5 ilaa 19 sano. Inta soo hartay waxay da’doodu ka hooseysay 5 sano. Ma jirin wax raad ah oo sheegaya inay biyaha la cabo ka qaadeen.

Jirka iyo lead-ka:

Sunta lead-ku waxay la qaadaa marka lead fara badan ku ururto jirka. Sida caadiga ah caruurta iyo dadka waaweyni waxay ka qaadaan neefsiga ama boorka oo liqaan ama firidhada ranjiga ee ay ku jirto lead-ku. Marka jirkaagu qaato, lead-ku wuxuu inta badan waxyeelada xubin kasta iyo habka jirkaagu u shaqeeyo. Xitaa wax yar oo lead ahi waxay ilmaha ka dhigi kartaa inuu noqdo ilmo sida uu wax u bartaa tahay gaabis. Heerarka aad u sareeye ee lead-ku iyagu waxay keeni karaan kooma, qalal (suuxdin) iyo dhimashaba

Waxyaabaha ay keeni karto lead-ku:

- Waxyeelo ay gaarsiiso maskaxda iyo hoosna u dhigto garashada
- Dhibaatooyin ku yimaada barashada iyo akhlaaqada
- Dhibaato kaga dhacda hadalka iyo luqada
- Koritaanka oo daaha
- Waxyeelo gaarta kelyaha iyo beerka

Ka akhri wixii dheeraad ah halkan: <https://multco.us/health/lead-poisoning-prevention/>

https://public.health.oregon.gov/HealthyEnvironments/HealthyNeighborhoods/LeadPoisoning/ParentsFamilies/Pages/prevent_child.aspx