

2. आप कैसे अनारक्षित होते हैं

गुप्त अनारक्षितता इनके द्वारा हो सकती है:



खााना अथवा पीना



सांस लेना



स्पर्श करना

लोग अपने दैनिक वातावरण में विषाक्तता की संभावना वाले पदार्थों के संपर्क में आ सकते हैं—घर पर, कार्य-स्थल पर— और वास्तव में कहीं भी। लोग किन किन चीजों से अनारक्षित होते हैं, कितनी मात्रा में और कितने समय के लिए, ये बातें उनके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

मानव शरीर बहुत जटिल है और उतने ही जटिल वे तरीके भी, जिनसे रसायनों जैसे पदार्थ इसे प्रभावित कर सकते हैं। यह बात गर्भावस्था के दौरान विशेष रूप से लागू होती है। हो सकता है कोई वस्तु किसी गर्भवती महिला को प्रभावित करती हुई न दिखाई दे, किन्तु फिर भी वह विकसित हो रहे भ्रूण को प्रभावित कर सकती

3. स्वास्थ्य - प्रभाव क्या हैं ?

हमारे दैनिक वातावरण में ऐसे पदार्थ मौजूद होते हैं जो आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। तात्कालिक स्वास्थ्य-प्रभावों के लिए पुस्तकों और वेबसाइटों को चैक करें। इस पैफ्लिट में संभावित प्रजनन स्वास्थ्य-प्रभावों पर ध्यान केंद्रित किया गया है, जिनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

1. गर्भधारण करने में कठिनाई।
2. गर्भ गिरने अथवा मृत प्रसव की अधिक संभावना।
3. जन्म विकार।
4. बच्चों पर दीर्घकालिक प्रभाव (उदाहरण के लिए सीखने में अक्षमता, व्यवहार संबंधी प्रभाव तथा कैंसर)

4. दुखी होने से बेहतर है सुरक्षा करना

सावधानी का सिद्धांत प्रस्ताव करता है कि यदि किसी गतिविधि से मानव स्वास्थ्य तथा पर्यावरण को खतरा होने की संभावना हो, तो इससे पहले ही कि उस गतिविधि के हानिकारक होने के बारे में पक्का वैज्ञानिक प्रमाण मिले; सावधानी का दृष्टिकोण अपनाया जाना चाहिए। हमारी सिफारिशें सावधानी के सिद्धांत पर आधारित हैं—

- जिन पदार्थों के विषाक्त होने की संभावना हो उनका उपयोग कम कर दें तथा उनके संपर्क में कम आएं।
- अपने दैनिक वातावरण के बारे में जागरूक बनें।
- संभावित विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आने से बचें, चाहे आप गर्भवती हों अथवा नहीं.....
- अपने समुदाय में ऐसे समूहों के साथ सक्रिय बनें जो सुरक्षित और ज्यादा स्वस्थ पर्यावरण का निर्माण करने की दिशा में कार्यरत हों।

7. अधिक जानकारी के लिए कहां संपर्क करें

कीटनाशक

- Canadian Environmental Law Assoc. - 416 960-2284 - www.cela.ca
- Toronto Public Health - Healthy People, Healthy Environment - www.city.toronto.on.ca/health/hphe
- Pesticide Action Network North America - www.panna.org
- Ontario College of Family Physicians- www.cfpc.ca/ocfp

सीसा

- Why Barn's Are Red: The Health Risks from Lead and Their Prevention Metro Toronto Teaching Health Units and SRCHC, 1995
- Canada Mortgage and Housing Corporation - www.cmhc-schl.gc.ca
- Canadian Assoc of Physicians for the Environment - www.cape.ca/lead.htm
- Ontario College of Family Physicians - www.cfpc.ca/ocfp
- Greater Boston Physicians for Social Responsibility - www.igc.org/psr

पेंट और विलायक

- The Safe Shopper's Bible, David S. Samuel, P. Stern. MacMillan USA, 1995
- Pollution Probe - www.pollutionprobe.org/publications/toxic.htm
- City of Toronto - www.city.toronto.on.ca/hhw - 416 392-4330.
- Motherisk - www.motherisk.org - 416 813-6780.

प्लास्टिक

- Our Stolen Futures. Theo Colburn, et al. Penguin Books, NY, 1997.
- Health Care Without Harm - www.noharm.org
- Health Canada - www.hc-sc.gc.ca

सफाई के उत्पाद

- Hidden Exposures: A Practical Guide To... 2nd Ed. IAQWG and SRCHC
- Toronto Environmental Alliance - 416-596-0660 - www.torontoenvironment.org
- City of Toronto - www.city.toronto.on.ca/hhw 416 392-4330.

विद्युत चुंबकीय क्षेत्र (EMFs)

- Canadian Centre for Occupational Health & Safety - 1-800-263-8466
- EMFs: A Training Workbook for Working People, The Labour Institute NYC
- EMFRAPID - www.niehs.nih.gov/emfrapid/home.htm
- Healthy People, Healthy Environment - www.city.toronto.on.ca/health/hphe

एस्बेस्टस

- The Asbestos Institute - www.asbestos-institute.ca
- CMHC - 1-800-668-2642 - www.cmhc-schl.gc.ca
- Health Canada - www.hc-sc.gc.ca

- SRCHC Environment Health Promotion: 416 461-1925
- Sunnybrook and Women's College Health Sciences Centre: 416 351-3764
- Toronto Health Connection: 416 338-7600
- Hospital for Sick Children Motherisk: 416 813-6780

गुप्त अनारक्षितताएं , प्रजनन और गर्भावस्था

(Hidden Exposures, Reproduction and Pregnancy)



बहुत से लोग, जिनमें गर्भवती महिलाएं भी शामिल हैं, अपने रोजमर्रा के वातावरण में ऐसे पदार्थों के संपर्क में आते हैं, जो उनके स्वास्थ्य तथा एक स्वस्थ शिशु को जन्म देने की उनकी क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं। गर्भावस्था को प्रभावित करने वाले कुछ उत्पादों से लोग परिचित हैं, जैसे कि सिगरेट का धुआं, अल्कोहल और कुछ दवाओं का प्रयोग, और अधिकांश लोग इनके संपर्क को कम करने का प्रयास करते हैं। लेकिन बहुत सारी अन्य वस्तुओं के संभावित प्रभावों के बारे में इतनी जागरूकता नहीं है, जो कि हमारे रोजमर्रा के वातावरण में पाई जाती हैं।

अधिकांश बच्चे जन्म के समय स्वस्थ होते हैं, लेकिन ऐसा होने की संभावनाओं में सुधार करना महत्वपूर्ण है। अपने आस-पास की चीजों के प्रति जागरूक बनें, क्योंकि कुछ पदार्थों के तात्कालिक अथवा दीर्घकालिक स्वास्थ्य-प्रभाव हो सकते हैं।

यह पैफ्लिट उन विषयों पर जानकारी प्रस्तुत करता है, जिन्हें गर्भवती महिलाओं ने प्रसव-पूर्व कक्षाओं के दौरान अपने लिए चिंता का कारण बताया। यह संभावित गुप्त अनारक्षितताओं को कम करने के बारे में युक्तियां भी बताता है।

* यह जानकारी सभी के लिए लाभकारी है----- न कि केवल गर्भवती महिलाओं के लिए

निर्माता:

सहयोगकर्ता:

निधि दाता:



TORONTO Public Health



Hindi
Translation of
2003 Hidden
Exposures,
Reproduction
and Pregnancy
Pamphlet

1. गुप्त अनारक्षितताएं क्या हैं?



गुप्त वातावरण में अनेक ऐसी चीजों के संपर्क में आते हैं जिनके बारे में वे अनभिज्ञ होते हैं। इनमें से कुछ चीजें उनके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। आप इनके संपर्क में तब आ सकते हैं जब आप सांस लेते हैं (उदाहरण: विलायकों से युक्त हवा), खाते हैं (उदाहरण: कीटनाशक युक्त भोजन), पीते हैं (उदाहरण: सीसे के पाइपों से पानी) और स्पर्श करते हैं (उदाहरण: कठोर रसायनों से साफ की जाने वाली सतहें)। इनमें गुप्त अनारक्षितताएं मौजूद होती हैं, क्योंकि आपको मालूम नहीं होता कि आप ऐसी किसी वस्तु के संपर्क में आये जो आपको प्रभावित कर सकती है।

कुछ विशेष पदार्थों के संपर्क में आने से पुरुषों, महिलाओं और बच्चों का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। प्रजनन को प्रभावित करने वाली वस्तुओं से गुप्त अनारक्षितता के फलस्वरूप गर्भधारण करने की क्षमता तथा स्वस्थ बच्चे को जन्म देने की संभावनाओं पर असर पड़ सकता है।

अधिकांश लोग जानते हैं कि गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करने, सिगरेट के धुएँ के संपर्क में आने तथा अल्कोहल पीने के हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं। लेकिन पेंटों, प्लास्टिकों, सफाई के उत्पादों, ड्राई क्लीन करने के तरल पदार्थ तथा कीड़े-मकोड़ों को भगाने वाले पदार्थों के भी हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं।

अधिकांश बच्चों का स्वस्थ जन्म होता है। किंतु, गर्भावस्था के दौरान ऐसे समय भी होते हैं, जब विकसित हो रहे भ्रूण को पर्यावरण में मौजूद अथवा माँ के शरीर में पहले से ही मौजूद विषाक्त पदार्थों से प्रभावित होने की आशंका रहती है।

बहुत से व्यक्ति छोटी मात्रा में रसायनों से संपर्क को महत्व नहीं देते। कुछ मामलों में, हो सकता है छोटी मात्रा के संपर्क हानिकारक न हों। लेकिन, कुछ रसायन शरीर में लंबे समयों तक बने रह सकते हैं और उनके संपर्क में थोड़ा-थोड़ा आने से वे ज्यादा मात्रा में जमा हो सकते हैं। इसके अलावा, अलग-अलग पदार्थ एक दूसरे के संपर्क में आ सकते हैं और उनके अप्रत्याशित परिणाम हो सकते हैं।

- यदि आप गर्भवती हैं, तो ऐसे किसी भी पदार्थ के कम से कम संपर्क में आने की कोशिश करें जो आपके स्वास्थ्य एवं आपके भ्रूण के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता हो।
- यदि आप गर्भवती नहीं हैं.....तो इन्तजार क्यों किया जाए ऐसा कदम उठाएं जिससे आपके स्वास्थ्य को एवं पर्यावरण को लाभ हो संभावित विषाक्त पदार्थों के संपर्क में कमी करें।
- यदि आप संभावित रूप से विषाक्त पदार्थों के अत्यधिक संपर्क के बारे में चिंतित हैं, तो ज्यादा जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से पूछें।

5. प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य - प्रभाव



कीटनाशक

पुरुषों और महिलाओं, दोनों के ही कीटनाशकों की अत्यधिक मात्रा के संपर्क में आने से गर्भधारण में कठिनाई हो सकती है। भ्रूण विकास के कुछ निश्चित चरणों में कीटनाशकों के संपर्क का गर्भावस्था पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।



सीसा

सीसे की अत्यधिक मात्रा के संपर्क में आने वाले पुरुषों की जनन-शक्ति में कमी आ सकती है। महिलाओं के अधिक संपर्क के परिणाम को जन्म के समय शिशु का कम भार, जन्म-विकारों, मृत प्रसव तथा नवजात शिशुओं की मृत्यु एवं उनके तंत्रिका तंत्र को नुकसान होने के उच्च जोखिम से जोड़ा जा सकता है।



पेंट तथा विलायक

बहुत से पेंटों में वाष्पशील आर्गेनिक विलायक (गैसों) होती हैं। इन विलायकों के संपर्क में रहने से महिलाओं का प्रजनन स्वास्थ्य और उनकी जनन-क्षमता प्रभावित हो सकती है। विलायक रोजमर्रा के उत्पादों में भी पाये जाते हैं, जैसे कि नेल पॉलिश और ड्राइक्लीनिंग के तरल पदार्थ।



प्लास्टिक

पॉलीविनाइलक्लोराइड (PVC) विशेष चिंता का विषय है क्योंकि PVC में उपयोग किया जाने वाला DEHP, प्रयोगशाला जंतुओं में प्रजनन, यौन विकास और प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास को प्रभावित करता है। दूसरे प्लास्टिकों में भी ऐसे रसायन हो सकते हैं जो प्रयोगशाला जंतुओं में प्रजनन को प्रभावित करते हैं।



सफाई के उत्पाद

शक्तिशाली सफाई उत्पादों में मौजूद कुछ रसायन प्रयोगशाला जंतुओं तथा मनुष्यों में श्वसन प्रणाली, तंत्रिका प्रणाली/हार्मोन प्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं। पर्यावरण में इन रसायनों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से प्रजनन स्वास्थ्य और जनन-शक्ति पर प्रभाव पड़ सकता है।



विद्युत चुंबकीय क्षेत्र (EMFs)

इस क्षेत्र के अनुसंधान अभी स्पष्ट नहीं हैं और कभी कभी तो अंतर्विरोधी। यह निष्कर्ष निकालना लगभग असंभव है कि कम बारंबारता (फ्रीक्वेंसी) के EMF के संपर्क का प्रजनन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, यद्यपि बहुत से प्रमाण इसी दिशा में संकेत करते हैं।



एस्बेस्टस

एस्बेस्टस के प्रजनन-प्रभावों पर कोई खास अनुसंधान नहीं किया गया है। एस्बेस्टस के अत्यधिक संपर्क से महिलाओं में अण्डाशय और गर्भाशय के कैंसरों का खतरा बढ़ सकता है।

6. अपनी अनारक्षितता को कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं



रासायनिक कीटनाशकों से दूर रहें, विशेष रूप से जब आप गर्भवती हों, अथवा दूध पिलाने वाली माँ हों। प्राकृतिक विकल्पों को आजमायें। यदि संभव हो, तो जैव-खाद्यों का सेवन करें। यदि आप मांस और डेरी उत्पादों का सेवन करते हैं, तो जैव-पदार्थों को ही चुनने की कोशिश करें, या फिर मांस और डेरी उत्पादों के बे-चरबी, कम चरबी वाले रूपों को चुनें।



सीसा

सीसे के संभावित संपर्क से दूर रहें। यह सुनिश्चित करें कि आपके खाने में कैल्सियम हो। घर में सीसा आधारित पेंट की पहचान करने एवं उससे निपटने के लिए केनेडा मॉडगूइज एंड हाउसिंग कार्पोरेशन से संपर्क करें। लेड पेंट को हटाने के लिए कभी भी पावर-सेंडर का प्रयोग न करें। बेहतर यह रहता है कि उसके ऊपर पेंट कर दिया जाए अथवा इससे निपटने के लिए किसी पेशेवर व्यक्ति की सेवाएं ली जाएं।



पेंट तथा विलायक

जब आप गर्भवती हों, तो पेंटों, विलायकों, पेंट थिनर अथवा स्ट्रिपर के संपर्क में आने से बचें। ऐसे उत्पादों का कम प्रयोग करें जिनमें विलायक होते हैं, जैसे कि ड्राइक्लीनिंग के तरल और एसिटोन नेल पॉलिश रिमूवर। निम्न वाष्पशील जैव योगिकों वाले पेंट खरीदें।



प्लास्टिक

विनाइल बिल्डिंग उत्पादों, फर्नीचर, फर्निशिंग्स और खिलौनों की अपनी खरीद को कम कर दें। जहां संभव हो भोजन को कांच या धातु के बरतनों में स्टोर करें। जहां संभव हो प्लास्टिक लिपटनों का कम इस्तेमाल करें। फार्मूला और दूध को प्लास्टिक की बोतलों में माइक्रोवेव न करें।



सफाई के उत्पाद

हमेशा लेबल की जांच करें तथा ज्यादा विषाक्त व्यावसायिक रासायनिक सफाई उत्पादों से बचें। अपने खुद के घरेलू सफाई उत्पाद बनाएं (नुसखों के लिए पुस्तकों अथवा वेबसाइटों को देखें), या फिर वैकल्पिक और ज्यादा सुरक्षित व्यावसायिक उत्पादों का प्रयोग करें।



विद्युत चुंबकीय क्षेत्र (EMFs)

जहां संभव हो इनसे संपर्क में कमी करें। विद्युत चुंबकीय क्षेत्रों के प्रबल स्रोतों, जैसे कि पावरलाइनों और ट्रांसफार्मरों, के नजदीक अनावश्यक रूप से न रहें। सर्किटक बॉक्सों, और पावर लाइन एंट्री प्वाइंट से फर्नीचर को दूर रखने पर विचार करें (1 मीटर काफी रहेगा)।



एस्बेस्टस

जहां एस्बेस्टस वाली सामग्री हो वहां नवीकरण (रेनोवेशन) के कार्य से बचें। एस्बेस्टस को हटाने का कार्य किसी उचित रूप से प्रशिक्षित ठेकेदार द्वारा किया जाना चाहिए।