مخفی انکشافات،
دوبارہ تخلیق اور حمل
(Hidden Exposures, Reproduction and Pregnancy)

بہت سے لوگ، جن میں حاملہ عورتیں شامل ہیں، اپنی روزمرہ کی زندگی کے ماحول میں ایسی چیزوں سے چھوتے ہیں جو ان کے تندرست بچے پیدا کرنے کی صلاحیت اور ان کی صحتوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ کچھ مصنوعات جو حمل پر اثر انداز ہو سکتی ہیں، جیسے کہ سگریٹوں کا دھواں، الکحول، اور کچھ ادویات کا استعمال، بہت جانے پہچانے ہیں، اور بہت سے لوگ اپنے انکشاف (Exposure) کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بہت سی ایسی دوسری چیزیں جو روزمرہ ماحول میں مل سکتی ہیں جن کے ممکنہ اثرات کے بارے میں ایسی کوئی زیادہ معلومات نہیں ہیں۔

عام طور پر بچے صحت مند پیدا ہوتے ہیں، لیکن ایسا ہونے کے مواقع کو بڑھانا بہت ضروری ہے۔ اپنے اردگرد کی چیزوں کے بارے میں ہوشیار رہیں، کیونکہ کچھ چیزیں فوری یا لمبے عرصے پر مبنی صحت پر اثرات ڈال سکتی ہیں۔

یہ پمفلٹ ایسے موضوعات پر معلومات پیش کرتا ہے جن کے بارے میں پیرنٹل کلاسوں میں حاملہ عورتوں نے نشاندہی کی جو ان کیلئے تشویش کا باعث ہیں۔ یہ ممکنہ مخفی انکشافات (Hidden Exposures) کو کم کرنے کے گروں یعنی ٹپس کی بھی پیشکش کرتا ہے۔

*** یہ معلومات صرف حاملہ عورتوں کے لئے ہی نہیں... ہر ایک کے لئے مفید ہیں۔**

بنانے والے: South Riverdale Community Health Centre

تعاون کرنے والے: TORONTO Public Health

سرمایہ کاری کرنے والے: Laidlaw Foundation

Urdu Translation of 2003 Hidden Exposures, Reproduction And Pregnancy Pamphlet

7. مزید معلومات کے لئے کہاں جائیں

کیڑے مار دوائیاں

- 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 Americaw-*ww.panna.org*
- Ontario College of Family Physicians-*www.cfpc.ca/ocfp*

سیسہ

- 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 Responsability *www.igc.org/psr*

رنگ و روغن اور محلل (کوئی چیز جو دوسری چیزوں کو پگھلا سکتی یا حل کر سکتی ہے)

- The Safe Shopper's Bible, David S. Samuel, P. Stern. MacMillanUSA, 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

پلاسٹک

- 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*

صفائی کرنے والی مصنوعات

- 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

برقی مقناطیسی حلقے (ای ایم ایفس)

- 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*

ایس بسٹاس

- 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 Environmental 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

2. آپ کس طرح منکشف (Exposed) ہیں

مخفی انکشاف (Hidden Exposure) مندرجہ ذیل سے ہو سکتا ہے۔

کھانے اور پینے سے — سانس لینے سے — چھونے سے

لوگ اپنے روزمرہ کے ماحول میں ممکنہ سمیات یعنی زہروں کو چھو سکتے ہیں -- گھر پر، کام پر... حقیقت میں کسی بھی جگہ پر۔ جس چیز پر لوگ منکشف (Exposed) ہوتے ہیں، کتنا ہوتے ہیں، اور کتنے عرصے کے لئے ہوتے ہیں، یہ تمام عوامل ان کی صحتوں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

انسانی جسم بہت پیچیدہ ہے اسی طرح وہ عوامل ہیں ایسی چیزیں جیسے کہ کیمیکل، اس پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر حمل کے دوران یہ سچ ہے۔ کوئی ایسی چیز جو حاملہ عورت پر اثر انداز ہوتی ہوئی نہ دکھائی دیتی ہو نشوونما پانے والے جنین پر پھر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

3. صحت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

روزمرہ کے ماحول میں ایسی چیزیں ہیں جو آپ کی صحت پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ صحت پر فوری اثرات پر کتابیں اور ویب سائٹیں چیک کریں۔ یہ پمفلٹ ممکنہ تخلیق مقرر کا رجحان رکھنے والے صحت پر اثرات پر توجہ مبذول کراتا ہے۔ جس میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

1. حاملہ ہونے میں مشکلات۔
2. اسقاط حمل اور مردہ پیدائش نسبتاً زیادہ مواقع۔
3. پیدائش میں نقائص۔
4. بچوں پر لمبے عرصے کے اثرات (مثلاً، سیکھنے میں معذوری، رویہ پر اثرات اور کینسر)

4. افسوس کرنے سے محفوظ ہونا بہتر ہے

احتیاطی اصول (precautionary principle) تجویز کرتے ہیں کہ اگر کوئی عمل انسانی صحت اور ماحول کے لئے خطرہ ہو تو احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں، حتیٰ کہ اس بات کا کوئی مکمل سائنٹفک ثبوت نہ ہونے سے پہلے بھی کہ وہ عمل نقصان دہ ہے۔ ہماری سفارشات کی بنیاد احتیاطی اصولوں پر ہے...

- ان چیزوں کے لئے اپنا استعمال اور اپنے آپ کا انکشاف کم کر دیں جو زہریلی ہو سکتی ہوں۔
- دن بدن اپنے ماحول کے بارے میں خبردار رہیں۔
- خواہ آپ حاملہ ہوں یا نہ ہوں ممکنہ زہریلی چیزوں پر منکشف ہونے سے احتیاط برتیں...
- اپنی کمیونٹی میں ان گروپوں کے ساتھ مستعد ہو جائیں جو محفوظ اور صحت مند ماحول بنانے کے لئے کام کر رہے ہوں۔

1. مخفی انکشافات (Hidden Exposures) کیا ہیں؟

لوگ اپنے گردوپیش میں بہت سی ایسی چیزوں کے ساتھ چھوتے یعنی مس ہوتے ہیں جن کے بارے میں وہ خبردار نہیں ہوتے۔ ان میں سے کچھ چیزیں ایسی ہیں جو ان کی صحت پر اثر ڈال سکتی ہیں۔ آپ ان پر منکشف ہوسکتے ہیں جب آپ سانس لیتے ہیں (مثلاً: محلل یعنی وہ مائعات جو دوسری چیزوں کو گھلا یا پگھلا سکیں)، کھاتے ہیں (مثلاً: کیڑے مار دوائیوں والی غذائیں)، پیتے ہیں (مثلاً: سیسے کے پائپوں کے ذریعے بہنے والا پانی) اور چھوتے ہیں (مثلاً: ایسی سطحیں جو تیز قسم کے کیمیکل سے صاف کی گئی ہوں)۔ یہ چھپے ہوئے انکشافات (Exposures) ہیں کیونکہ آپ کو معلوم نہیں ہے کہ آپ کسی ایسی چیز سے چھو چکے ہیں جو آپ پر اثر انداز ہوسکتی ہے۔

کچھ خاص چیزوں پر انکشاف مردوں، عورتوں اور بچوں کی صحت پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔ ایسی چیزیں جو تخلیق مقرر پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان پر مخفی انکشاف حاملہ ہونے اور صحت مند بچے پیدا کرنے کی قابلیت پر اثر ڈال سکتا ہے۔

زیادہ تر لوگ جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی، سگریٹوں کے دھوئیں پر انکشاف اور الکحل پینا حمل کے دوران نقصان دہ اثرات ڈال سکتا ہے۔ لیکن، ایسی چیزوں میں کیمیکل جیسے کہ پینٹ، پلاسٹک، صفائی کرنے والی مصنوعات، ڈرائی کلیننگ کے مائعات اور کیڑوں کو بھگانے والی ادویات بھی نقصان دہ اثرات کی حامل ہوسکتی ہیں۔

زیادہ تر بچے صحت مند پیدا ہوتے ہیں۔ تاہم، حمل کے دوران ایسے اوقات ہوتے ہیں جب نشو ونما پانے والے جنین کے لئے یا جو بچے جو پہلے ہی ماں کے جسم میں ہوں ان کے لئے گردوپیش میں زہریلی چیزوں سے متاثر ہونے کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو تھوڑی مقدار کے کیمیکل پر انکشاف سے تشویش نہیں ہوتی۔ کچھ تھوڑے انکشافات نقصان دہ نہیں بھی ہوسکتے۔ تاہم، کچھ خاص کیمیکل جسم میں ایک لمبے عرصے کے لئے ذخیرہ ہوسکتے ہیں اور مزید کچھ کیمیکلز پر تھوڑے انکشافات ان میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ مختلف چیزیں ایک دوسرے کے ساتھ عمل کرسکتی ہیں اور خلاف توقع اثرات کی حامل ہوسکتی ہیں۔

- اگر آپ حاملہ ہیں، کوشش کریں اپنے آپ کو کسی ایسی چیز کے سامنے افشانہ کریں جو آپ کی یا آپ کے جنین کی صحت کو متاثر کرسکتی ہو۔
- اگر آپ حاملہ نہیں ہیں... پھر انتظار کیوں کریں... ایسا قدم اٹھائیں جو آپ کی صحت اور ماحول کو فائدہ دے ...ممکنہ سمیات یعنی زہروں پر اپنے آپ کو افشا کرنا کم کریں۔
- اگر آپ ممکنہ سمیات پر زیادہ انکشاف کے متعلق تشویش زدہ ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر مہیا کرنے والے کو مزید معلومات مہیا کرنے کے لئے کہیں۔

5. دوبارہ پیدا کرنے والی صحت پر ہونے والے اثرات

کیڑے مار دوائیاں

کیڑے مار دوائیوں کی زیادہ مقدار پر انکشاف (Exposure) مردوں اور عورتوں دونوں میں حمل کو مشکل بنا سکتا ہے۔ جنین کی نشو ونما کا کچھ خاص وقتوں میں کیڑے مار دوائیوں پر انکشاف حمل پر منفی اثرات ڈال سکتا ہے۔

سیسہ

مرد جو سیسے کی زیادہ مقدار پر منکشف (Exposed) ہو جائیں ان میں حمل کیلئے زرخیزی کم ہوسکتی ہے۔ عورتوں کے زیادہ انکشاف (Exposure) کا تعلق پیدا ہونے والے بچے کا کم وزن، پیدائشی نقائص، مُردہ پیدائش، نئے پیدا ہونے والے بچوں میں اموات اور اعصابی نظام کے نقصان والے زیادہ خطرے کے ساتھ ہوسکتا ہے۔

رنگ وروغن اور محلل

بہت سے رنگ وروغن بخارات بن کر اڑ جانے والے نامیاتی محلل (گیسوں) پر مشتمل ہوتے ہیں۔ محللوں پر انکشاف کسی عورت کے دوبارہ پیدا کرنے والی صحت اور زرخیزی پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔ محلل روزمرہ کی مصنوعات جیسے کہ ناخنوں پر لگانے والی پالش اور ڈرائی کلین کرنے والے مائعات میں بھی پائے جاتے ہیں۔

پلاسٹک

پولی وینل کلورائیڈ (پی وی سی) (Polyvinylchloride) ڈی ای ایچ پی کے طور پر ایک خاص قسم کا تعلق رکھتا ہے، جو پی وی سی میں استعمال کیا جاتا ہے، لیبارٹریوں کے جانوروں میں جنسی نشو ونما اور ہامون کرنے کے نظام (Immune System) کی نشو ونما کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔ دوسرے پلاسٹک کیمیکلز پر مشتمل ہوسکتے ہیں جو لیبارٹری جانوروں میں ان کی دوبارہ نشو ونما کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

صفائی کرنے والی مصنوعات

سخت صفائی کرنے والی مصنوعات میں چند کیمیکلز لیباٹری جانوروں اور انسانوں میں تنفس، اعصابی اور اندرونی غدود کی ریزش/ہارمونل (endocrine/hormonal) نظام پر اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ گردوپیش میں ان کیمیکلز پر لمبے عرصے تک انکشاف (Exposure) دوبارہ پیدا کرنے کی صلاحیت والی صحت اور زرخیزی پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔

مقناطیسی حلقے (ای ایم ایفس)

اس میدان میں ریسرچ ابھی واضح نہیں ہے اور کچھ تضاد پایا جاتا ہے۔ اس بات کا نتیجہ اخذ کرنا ناممکن ہے کہ ای ایم ایف (الیکٹرومیگنیٹک فیلڈ) کی کم فریکوئنسی پر انکشاف (Exposure) دوبارہ پیدا کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز نہیں ہوتا اگرچہ بہت سے شواہد اس طرف اشارہ کرتے ہیں۔

اسبسٹاس

اسبسٹاس کے دوبارہ پیدا کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہونے کے بارے میں کوئی زیادہ ریسرچ نہیں کی گئی۔ اسبسٹاس پر اونچے درجے کا انکشاف کسی عورت کیلئے بیضہ دانی اور رحم کے کینسر کا خطرہ پیدا کرسکتا ہے۔

6. اپنے انکشاف (Exposure) کو کم کرنے کیلئے آپ کیا کرسکتے ہیں

کیڑے مار دوائیاں

کیڑے مار دوائیوں والے کیمیکلز سے احتیاط کریں، خاص طور پر جب آپ حاملہ ہوں یا بچے کو دودھ پلا رہی ہوں۔ قدرتی متبادل کی کوشش کریں۔ اگر ممکن ہو، نامیاتی یا قدرتی غذائیں استعمال کریں۔ اگر آپ گوشت یا ڈیری کی مصنوعات استعمال کرتی ہوں، نامیاتی، یا بغیر ہڈی کے کم چکنائی والا گوشت اور ڈیری کی مصنوعات استعمالکریں۔

سیسہ

سیسے کے ممکنہ انکشاف سے احتیاط برتیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی غذا میں مناسب کیلشیم ہے۔ گھر میں سیسے والے رنگ وروغن کو پہچاننے اور اسے استعمال کرنے کیلئے Canada Mortgage & Housing Corporation سے رابطہ کریں۔ سیسے والے رنگ کو بجلی سے چلنے والے ریگ مار سے نہ کھرچیں۔ یہ بہتر ہوتا ہے کہ اس کے اوپر ہی رنگ کردیں یا کسی پیشہ ور سے یہ کام کروائیں۔

رنگ وروغن اور محلل

جب حاملہ ہوں تو رنگ وروغن پر، محلل پر، رنگ وروغن کو پتلا کرنے والے کیمیکل پر یا دھاریاں ڈالنے والے کیمیکل پر اپنے انکشاف (Exposure) سے احتراز کریں۔ محللوں والی تھوڑی مصنوعات استعمال کریں۔ جیسے کہ ڈرائی کلیننگ مائعات اور ناخنوں پر لگانے والی ایسی ٹون پالش اتارنے والا محلول۔ ایسا رنگ خریدیں جس میں بخارات بن کر اڑ جانے والے آرگینک مرکبات کم ہوں۔

پلاسٹک

بلڈنگ کی وی نل (Vinyl) مصنوعات، فرنیچر، آرائش وزیبائش کی چیزیں اور کھلونے خریدنے میں کمی کردیں۔ جہاں ممکن ہو غذا کو شیشے یا دھات کے برتنوں میں ذخیرہ کریں۔ جہاں بھی ممکن ہو چیزیں کم سے کم پلاسٹک میں لپیٹیں۔ دودھ اور فارمولے والی چیزوں کو مائیکروویو میں نہ رکھیں۔

صفائی کرنے والی مصنوعات

ہمیشہ لیبل چیک کریں اور صفائی کرنے والی زیادہ زہریلی کاروباری کیمیکل مصنوعات سے پرہیز کریں۔ گھر میں صفائی کیلئے خود صفائی والی مصنوعات بنائیں (بنانے کے طریقے کے لئے کتابیں اور ویب سائٹیں دیکھیں)، یا نسبتاً محفوظ کاروباری متبال مصنوعات استعمال کریں۔

مقناطیسی حلقے (ای ایم ایفس)

جہاں ممکن ہو انکشاف (Exposure) کو کم کریں۔ غیر ضروری طور پر اونچے درج کے ای ایم ایفس کے ذرائع کے قریب ہونے سے پرہیز کریں جیسے کہ بجلی کی لائنیں اور ٹرانسفارمر۔ فرنیچر کو سرکٹ بکسوں اور بجلی کے اندر داخلے والی لائنوں سے دور رکھنے پر غور کریں (1 میٹر دور کافی ہوگا)

اسبسٹاس

اس جگہ پر مرمت کرنے سے پرہیز کریں جہاں اسبسٹاس پر مشتمل مواد ہو۔ اسبسٹاس خصوصی طور پر ماہر کنٹریکٹر سے ہٹوایا جانا چاہئے۔