



د سرب د مسمومیت (زهري کيدو) لپاره د خپلي کورنۍ معاینه او درملنه وکړئ



له خپل ډاکټر څخه وغواړئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ د سرب مسمومیت (زهري کيدو) معاینه وکړي.

+ ډیری خلک، د ماشومانو په ګډون، کله چې دوی د سرب مسمومیت (زهري کيدو) په وخت کې د ناروغي احساس نه کوي. د ویني معاینه د دې معلومولو لپاره غوره لاره ده چې ایا تاسو یا ستاسو ماشوم په سرب زهرجن شوي یاست.

+ په متحده ایالاتو کې، ډاکټران ټول ماشومان د سرب مسمومیدو (زهري کيدو) لپاره معاینه کوي کله چې دوی 1 او 2 کلن وي، مګر هرڅوک کولی شي په هر عمر کې د سرب زهري کيدو لپاره معاینه شي.

+ د سرب لپاره د ویني معاینات معمولاً د میډیکید په شمول د روغتیا بېمي لرونکي خلکو ته ورپا دي.

په بدن کې د سرب خوندي کچه شتون نلري.

سرب کولی شي:

+ وده او پرمختګ ورو کوی

+ زده کول یې سخت کوی

+ اوریدلو او وینا ته زیان رسوي

+ د چلند ستونزې رامینځته کړي

د سرب زهري کيدو درملنه کولی شي ځینې ستونزې لري کړي مګر نورې نه.

له همدې امله د سرب سره د زهري کيدو مخنیوی په ځانګړي توګه د ماشومانو او میندواره ښځو ترمنځ مهم دی.



د کور درملني څخه ډډه وکړئ، ځکه چې ځینې یې کیدای شي سرب ولري او ستاسو روغتیا ستونزې لا پسي خرابه کړي. تل د خپل ډاکټر سپارښتنې تعقیب کړئ چې څنګه د سرب د زهري کيدو درملنه وشي.



که تاسو یا ستاسو ماشومان د سرب نښه کچه ولري، د سرب سرچینې لري کول (لکه دورې یا پخلی سامان) ممکن ستاسو په وینه کې د سرب مقدار کمولو لپاره کافي وي.

د لور اوسپنې، کلسیم او ویتامین سي لرونکي خواړه خوړل کولی شي ستاسو او ستاسو ماشوم د سرب د زیان رسونکو اغیزو په وړاندې ساتنه کې مرسته وکړي، مګر دا د سرب زهري کيدو لپاره درملنه نه ده.



هغه اجزا چې دمخه په بیرو ډوډیزو افغاني خواړو کې شتون لري د خونديتوب وړاندې کوي. په شمول د چرګ، غوښې، کب، هګۍ، لوییا، دال، د پاتو لرونکو سبزیجات، میوه، شیدې، پنیر او مستی.

