



«Մնացեք առողջ, ոչ սնդիկին» քարոզարշավ

Առողջության և շրջակա միջավայրի միություն (HEAL)
Առողջություն առանց վնաս պատճառելու (HCWH)

Հաճախակի տրվող հարցեր

Մազի ստուգում

1. Ինչու է որպես սնդիկի մակարդաչափի հետազոտման մեթոդ ընտրվել մազի նմուշահանումը:

Ընտրվել է մազի նմուշահանումը, որովհետև այն բռնի, պարտադրող տեխնիկական մեթոդ չէ և ապահովում է տեղեկատվություն ժամանակի ընթացքում կրած սնդիկի ազդեցության մասին, որը և մեթոդը դարձնում է ավելի նախընտրելի, քան արյան անալիզը: Կախված մազի երկարությունից, հնարավոր է ստուգել սնդիկի պատճառած ազդեցությունը անցած մի քանի ամիսների ընթացքում: (Նայիր հարց 6-ը)

2. Արդյոք մազի նմուշահանումը սնդիկի մակարդաչափերը որոշելու միակ մեթոդն է:

Ոչ: Սնդիկի մակարդաչափերը որոշելու այլ մեթոդներ ևս կան, օրինակ՝ արյան, մեզի և թքի անալիզները: Մազը հատկապես հարմար է սննդակարգում պարունակվող մեթիլսնդիկի ազդեցությունը գնահատելու համար:

3. Ինչու էր կարևոր, որպեսզի մազս լինել չլվացած:

Դա մազի նմուշների հետազոտությունն իրականացնող լաբորատորիայի պահանջն էր, որը բխում էր միօրինակացված վերլուծական մեթոդից՝ խուսափելու համար այն արտաքին աղտոտվածությունից, որը կարող է առաջացած լինել միգուցե և շամպունում պարունակվող սնդիկի չնչին քանակությունից: Այնուամենայնիվ, լաբորատորիայի տեխնիկները խնամքով լվացել են մազի նմուշները, որպեսզի խուսափեն հնարավոր արտաքին աղտոտվածությունից:

4. Հնարավոր է, որ մազերս պարբերաբար ներկելը ազդած լինի իմ թեստի արդյունքի վրա:

Այո: Այն կարող է ազդած լինել արդյունքի վրա, քանի որ ծանր մետաղները՝ ներառյալ սնդիկի միացությունները, կարող են երբեմն հայտնաբերվել մազերը ներկելու համար նախատեսված նյութերում:

Թեստի արդյունքները

5. Մազի նմուշում հայտնաբերված սնդիկի որ մակարդաչափն է համարվում անվտանգ:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության որոշմամբ 1գ մազի մեջ 10 միկրոգրամից պակաս սնդիկի քանակությունը (նշվում է այսպես՝ մկրգ/գ) հազիվ թե առողջության վրա բացասական հետևանքներ ունենա: Այս մակարդաչափը համապատասխանում է այն սահմանային քանակին, որը գերազանցելու դեպքում առկա է պտղի նյարդաբանական խախտման վտանգը: Նյարդաբանական խախտման վտանգը նշանակում է՝ պտղի նյարդային համակարգի վրա բացասական ազդեցության հնարավորությունը:

6. Եթե ինձ մոտ սնդիկի մակարդաչափը բարձր է սահմանային քանակությունից, արդյոք իմ մազի թեստի արդյունքից կարելի է դատել իմ առողջական վիճակի մասին:

Ոչ: Ձեր մազի թեստի արդյունքը ցույց է տալիս Ձեր մազի մեջ ընդհանուր սնդիկի խտությունը և Ձեր կրած ազդեցությունը անցած մի քանի ամիսների ընթացքում՝ կախված լաբորատորիա ուղարկած Ձեր մազի երկարությունից, քանի որ մազը ամսական աճում է մոտ 1 սմ: Դա չի նշանակում, որ սնդիկը, որի ազդեցությանը Դուք ենթարկվել եք, անպայմանորեն բացասաբար է անդրադարձել Ձեր օրգանիզմի կամ առողջական վիճակի վրա: Ինչևէ, եթե Ձեր մազի մեջ սնդիկի մակարդաչափը ԱՅԿ-ի սահմանած թույլատրելի քանակից բարձր է, խորհուրդ կտայինք Ձեզ պարզել ազդեցության աղբյուրը և հնարավորինս կրճատել այն: Օրինակ, եթե Դուք կանոնավորապես ուտում եք ձկան այնպիսի տեսակներ, որոնցում սնդիկի մակարդակը բարձր է, Դուք պետք է խուսափեք դրանցից և օգտագործեք այնպիսի տեսակներ, որոնցում սնդիկի քանակությունը փոքր է: (Նայիր ստորև)

Սնդիկի ազդեցության աղբյուրները

7. Որոնք են սնդիկի ազդեցության ներկայիս աղբյուրները:

Մարդիկ սնդիկի (մեթիլսնդիկի) ազդեցությանը ենթարկվում են հիմնականում սննդակարգի, հատկապես ձկան, ինչպես նաև ատամի ամալգամի պատճառով առաջացած սնդիկի գոլորշու (էլեմենտար սնդիկ) միջոցով: Ինչևէ, օդը և ջուրը, կախված սնդիկով լոկալ աղտոտվածության չափից, կարող են մեծ չափով նպաստել օրգանիզմի կողմից սնդիկի ամենօրյա ընդունմանը: (Նայիր հարցեր 8-ը և 9-ը)

Մաշկը սպիտակեցնող քսուքների և օճառների օգտագործումը, սնդիկի առկայությունը տանը (օր.՝ կոտրված ջերմաչափ) կամ աշխատավայրում կարող են մեծացնել սնդիկի ազդեցությունը: Օրինակ, տանը կոտրված ջերմաչափից թափված սնդիկի պատճառով ավելի է բարձրանում սենյակային օդի աղտոտվածության աստիճանը: Լրացուցիչ, բայց ավելի փոքր ազդեցություն կարող է թողնել որոշ պատվաստանյութերում թիմերոզալի (կամ թիոմերզալի) օգտագործումը, որը կիրառվում է որպես պահպանիչ:

8. Ինչպես կարելի է կրճատել սնդիկի ազդեցությունը:

Սնդիկի գանազան ձևերից ամենից թունավորը մեթիլսնդիկն է: Մարդիկ մեթիլսնդիկի ազդեցությանը հիմնականում ենթարկվում են սննդակարգի, ձկնեղենի և ձկնամթերքների միջոցով, որոնք մեթիլսնդիկի գերակշռող աղբյուրն են: Չկան միջոցով մեթիլսնդիկի ընդունումը օրգանիզմի կողմից կախված է ծուկ ուտելու սովորությունից և օգտագործած ձկան մեջ մեթիլսնդիկի խտությունից: Խոշոր գիշատիչ ձկները, օրինակ՝ շնածուկը, խոշոր սկումբրիան, թրածուկը և որոշ այլ խոշոր թյունոսներ (ի հակադրություն ավելի փոքր թյունոսների, որոնք սովորաբար օգտագործվում են պահածոյացման նպատակով), ինչպես նաև որոշ քաղցրահամ ջրերի ձկներ, օրինակ, իշխանը, գայլածուկը, խոշորաչքը, պերկեսը և լոքոները և նաև այնպիսի կաթնասուններ, ինչպիսիք են ծովափոկերը և կետերը, որոնցում մեթիլսնդիկը պարունակվում է ամենաբարձր խտությամբ: (Նայիր հարց 12-ը)

9. Որն է ատամի ամալգամի վտանգը:

ԱՅԿ-ի հաստատմամբ, ատամի ամալգամում պարունակվող սնդիկը, ատամնալիցքի համար օգտագործվող արծաթագույն խառնուրդը ոչ արդյունաբերական վայրերում սնդիկի գոլորշու առաջացման ամենամեծ աղբյուրն է: Սնդիկի փոքր քանակություններ մշտապես անջատվում են ատամի ամալգամային լիցքերից, և մարդիկ, ովքեր ունեն ամալգամներ, ենթարկվում են սնդիկի այնպիսի մակարդաչափերի ազդեցությանը, որոնք նշանակալիորեն գերազանցում են սննդի և օդի համար նախատեսված չափերը: Ատամի ամալգամում պարունակվող սնդիկը օրգանիզմում մանրէների և խմորիչների ազդեցությամբ կարող է փոխակերպվել մեթիլսնդիկի (մեթիլավորման միջոցով) և այնուհետև դրանք կարող են հավելվել ձկան միջոցով ընդունած մեթիլսնդիկի քանակությանը: Այնուամենայնիվ, բացառելով գերզգայունակությունը, գիտնականները դեռևս համակարծիք չեն առողջության վրա ամալգամային լիցքերի ուղղակի ազդեցության հարցում: Քանի որ ատամի ամալգամների հետ կապված առողջական խնդիրները տարբեր են տարբեր մարդկանց մոտ, ատամնաբուժներն ու բուժհետազոտողները տարակարծիք են մարդու առողջության համար ատամի ամալգամի վնասակարության վերաբերյալ: Ատամի ամալգամները, ինչևէ, կարող են աղտոտել միջավայրը զգալի քանակի սնդիկով: Սնդիկային միացություններով պատրաստված ատամնալիցքերից մշտապես անջատվում է զգալի քանակությամբ սնդիկ, որն արտաթին միջավայր է ընկնում՝ 1) ամալգամ կրողի օրգանիզմի արտաթորանքների (թուք, կղանք, մեզ, արտաշնչած օդ), 2) ատամնաբուժական կլինիկաների թափոնների և 3) դիակիզարանների արտանետումների միջոցով: Շրջակա միջավայր արտանետված սնդիկը կարող է ուղղակիորեն ընկնել ջրային համակարգի մեջ կամ գոլորշանալ, մթնոլորտի միջոցով տեղափոխվել և հետագայում ձյան կամ անձրևի միջոցով նստել գետնի վրա: Ընկնելով ջրային միջավայր, այն կարող է փոխակերպվել մեթիլսնդիկի, որը կուտակվում է ձկան օրգանիզմում:

10. Կարող են շարունակել կրծքով կերակրումը նույնիսկ, եթե իմ արդյունքը ցույց է տվել, որ ես ենթարկվել եմ սնդիկի ազդեցությանը:

Այո: Թեև սնդիկը կարող է անցնել կրծքի կաթի մեջ, կրծքի կաթում սնդիկի քանակությունը սովորական պայմաններում խնդիր չէ, և փորձագետները խորհուրդ են տալիս կրծքով կերակրող կանանց շարունակել այն 6 ամիս և ավել: Մոր սննդակարգը կրծքի կաթում սնդիկի գլխավոր աղբյուրն է: Չկան մեջ պարունակվող մեթիլսնդիկը հիմնականում ազդում է չծնված երեխայի զարգացող

նյարդային համակարգի վրա և սնդիկի մակարդաչափերը կրճքով կերակրվող երեխաների մոտ սովորաբար զգալի չափով նվազում է 2-3 ամսականից հետո:

11. Պետք է արդյոք հեռացնեն ատամի ամալգամները, եթե հղի են կամ կրճքով կերակրող մայր են:

Ոչ: Դրանք հարկավոր չէ հեռացնել: Ամալգամային լիցքերի փոխարինումը նույնպես պետք է հետաձգել նման պարագաներում: Երկու միջամտությունների դեպքում էլ կարող է ավելանալ սնդիկի գոլորշու քանակը, որը մորից կարող է անցնել զարգացող պտղին: Իսկ եթե միջամտությունն անհրաժեշտ է, այդ դեպքում ատամնաբուժը պետք է նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկի սնդիկի գոլորշու ներշնչումը նվազագույնի հասցնելու համար:

Չնայած ատամի ամալգամի ազդեցությունը վիճահարույց հարց է, կան որոշակի փաստեր այն մասին, որ տաք կերակուրների, հեղուկների, ինչպես նաև մաստակի միջոցով սնդիկի գոլորշին անջատվում է ատամնալիցքերից: Ահա թե ինչու, եթե ունեք լիցք արած ատամներ, խուսափեք մաստակից, հատկապես, եթե հղի եք կամ կերակրում եք կրճքով: Մաստակը ատամնալիցքի մակերեսից կարող է հանել սնդիկը փոքր քանակությամբ:

12. Ապահովության նկատառումով ինչ տեսակի և ինչ քանակությամբ կարող են ուտել ձուկ:

Եվրոհանձնաժողովը, հիմք ընդունելով Եվրոպայի Սննդի անվտանգության մարմնի (EFSA) հանձնարարականը, տալիս է հետևյալ խորհուրդը. «Կանայք, ովքեր կարող են հղիանալ, հղի կանայք կամ կրճքով կերակրող կանայք շաբաթական պետք է ուտեն 100 գրամից պակաս չափով խոշոր գիշատիչ ձկներ (թրածուկ, շնածուկ, գայլածուկ): Այս բաժինը օգտագործելու դեպքում նրանք չպետք է միևնույն ժամանակամիջոցում օգտագործեն այլ տեսակի ձկներեն: Նաև չպետք է թյուննոս ձուկն ուտել շաբաթը 2 անգամից ավել: Այս խորհուրդը վերաբերում է նաև երեխաներին»:

Ազգային մակարդակով սննդի անվտանգության որոշ մարմիններ թողարկել են հանձնարարականներ, որոնք ավելի կամ պակաս խիստ են, քան Եվրոպայի Սննդի անվտանգության մարմնի հանձնարարականները: Դրանք հարմարեցված են յուրաքանչյուր երկրի իրավիճակին:

Շվեդիայի ներկայացրած հանձնարարականը ամենախիստն է Եվրոմիությունում: Նրանք խորհուրդ են տալիս, որպեսզի հղի, հղիանալու մտադրություն ունեցող, կրճքով կերակրող կանայք երբեք չօգտագործեն խոշոր վահանածուկ, ձկան յուղ, լոքո, շնածուկ, թրածուկ կամ թյուննոս՝ թարմ կամ սառեցրած:

Խորհրդակցեք Ձեր երկրում սննդի անվտանգության պետական մարմնի հետ իմանալու համար, արդյոք կան հանձնարարականներ ձկան սպառման վերաբերյալ Ձեր երկրում: Հղի և կրճքով կերակրող կանանց, նաև նրանց, ովքեր մտադիր են երեխա ունենալ, խորհուրդ ենք տալիս հետևել վերը նշված հանձնարարականին, նաև հետևել կից ներկայացված աղյուսակում ծովամթերքների մասին առաջարկներին:

13. Եթե ես հղի եմ կամ կրճքով կերակրող մայր եմ, արդյոք պետք է հրաժարվեմ ձուկ ուտելուց:

Ոչ: Հղի կինը կարող է շարունակել ձկան օգտագործումը, ուտելով շաբաթական ամենաքիչը 2 անգամ՝ նախապատվությունը տալով ավելի պակաս աղտոտված

ձկան տեսակներին: Ծովամթերքները սնուցիչ նյութերի և ճարպաթթուների անփոխարինելի աղբյուր են և անհրաժեշտ են պտղի և ցածր տարիքի երեխաների նյարդաբանական զարգացման համար:

14. Արդյոք վտանգավոր են ջերմաչափերը տան պայմաններում:

Այո: Այդպիսի ջերմաչափերը պարունակում են էլեմենտար սնդիկ, որը, ջերմաչափը կոտրվելու դեպքում կարող է գոլորշանալ և ներշնչման միջոցով անցնել արյան հոսքի մեջ: Էլեմենտար սնդիկը արյան մեջ կարող է թափանցել նաև մաշկային շփման միջոցով: Սնդիկի գոլորշու բարձր մակարդաչափերի ազդեցությունը կարող է առաջացնել սուր թունավորումներ: (Նայիր հարց 15-ը) Սնդիկային ջերմաչափերի համար կան անվտանգ այլընտրանքներ, օրինակ, թվային ջերմաչափեր, և որոշ երկրներում արդեն արգելված է սնդիկային ջերմաչափերի վաճառքը: Ճիշտ կլինի, եթե Ձեր սնդիկային ջերմաչափը, քանի դեռ այն չի կոտրվել, հանձնեք որևէ դեղատան կամ մոտակայքում գործող խիստ վտանգավոր թափոնների ընդունման կետի:

15. Ինչպես պետք է վարվել կոտրված ջերմաչափից թափված սնդիկի հետ:

Կոտրված ջերմաչափից սնդիկը թափվելիս մարդիկ, հատկապես երեխաները, պետք է հեռու մնան թափված տեղից: Սնդիկի գոլորշու քանակը նվազեցնելու համար հարկավոր է անջատել բոլոր տաքացուցիչները և օդորակիչները, հնարավորինս երկար բաց պահել պատուհանները:

Ամենից առաջ, չի կարելի դիպչել սնդիկին ձեռքով: Անհրաժեշտ է հագնել ձեռնոցներ: Սնդիկի թափված գնդիկները երբեք չի կարելի հավաքել փոշեկուլի օգնությամբ: Դրանք պետք է հավաքել ստվարաթղթով և դնել պլաստիկ տոպրակում: Բոլոր գնդիկները հավաքելուց հետո, տոպրակում դրեք նաև այն նյութը, որով հավաքել եք սնդիկը, փակեք տոպրակը և պիտակավորեք այն որպես սնդիկային թափոն՝ նախքան մոտակա դեղատուն կամ վտանգավոր թափոններ ընդունող օբյեկտին հանձնելը: Կարպետի կամ գորգի այն մասը, որի վրա թափվել է սնդիկը, հարկավոր է կտրել: Լվացարանի հատակից սնդիկը պետք է հավաքել աչքի կաթոցիչով, որից հետո այն նույնպես պետք է դնել տոպրակում:

Փոշեկուլի տաք օդը նպաստում է սնդիկի գոլորշացմանը և մեծացնում վերջինս ազդեցությունը: Իսկ եթե, այնուամենայնիվ, օգտագործել եք փոշեկուլ, ապա դա նույնպես պետք է համարվի վտանգավոր թափոն և հանձնվի համապատասխան օբյեկտին:

Հարցաթերթիկը վերանայել է այն լաբորատորիան, որը կատարել է մազի նմուշների վերլուծությունը: