

ಪಾದರಸದ ಪರಿಚಯ:

ಪಾದರಸ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದರಸಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೀನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾದರಸವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಏಕೆ?

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಪಾದರಸವನ್ನು 'ಮೀಥೈಲೈಕ್ಯೂರಿ' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಮೀಥೈಲೈಕ್ಯೂರಿ ನಂತರ ಮೀನು ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಪುಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೀನುಗಳು ತಾವು ವಾಸಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ಪಾದರಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮೀನುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪಾದರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯ ಮೀನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪಾದರಸವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಪಾದರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇತರ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತವೆ.

ಜನರು ಪಾದರಸಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೀಥೈಲೈಕ್ಯೂರಿಯಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಮೀನು ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಪುಮೀನುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಪಾದರಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾದರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು ಯಾವುವು?

- ಆತಂಕ
- ಕಿರಿಕಿರಿ
- ನೆನಪಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಕೇಳುವ ಮತ್ತು ಮಾತಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪಾದರಸ ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಪಾದರಸದ ವಿಷಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ನೀವು ಪಾದರಸವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮುದ್ರಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಮೀಥೈಲ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ ವಿಷದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ನರ ಮಂಡಲದ ಹಾನಿ- ಹೆದರಿಕೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ನೆನಪಿನ ತೊಂದರೆಗಳು.
- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು- ಭ್ರೂಣದ ಬದುಕುಳಿಯುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.
- ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಅಪಾಯಗಳು- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ 'ರಾಡಿಕಲ್' ಗಳ ಸಂಗ್ರಹ.

Introduction-

Mercury is a naturally occurring element that is found in air, water and soil. It is released into the environment by both natural and human activities. Exposure to mercury – even small amounts – may cause serious health problems, and is a threat to the development of the child in utero and early in life.

Why are fishes likely to have high levels of mercury?

Mercury can be transformed by bacteria into methylmercury. Methylmercury then accumulates in fish and shellfish. Fish get mercury from the water they live in. All types of fish contain some amount of mercury. Larger types of fish can have higher amounts of mercury because they prey on other fish that have mercury too.

How are people exposed to mercury?

Exposure mainly occurs through consumption of fish and shellfish contaminated with methylmercury and through worker inhalation of elemental mercury vapours during industrial processes. Cooking does not eliminate mercury.

What are the symptoms of mercury poisoning?

- Anxiety
- Irritability
- Memory Problems
- Hearing and Speech difficulties
- Muscle weakness

Mercury Poisoning Treatment-

The best way to treat mercury poisoning is to stop your exposure to the metal. If you eat a lot of mercury-containing seafood, stop immediately. Follow fish and seafood serving guidelines.

Long Term effects of Methyl Mercury Poisoning-

- Neurological damage- nervousness, irritability or mood changes, memory problems.
- Reproductive effects- decreased survival rate of the fetus, reduced growth and size of the newborn at birth.
- Cardiovascular risks- accumulation of free radicals in the body.