

# خفض مستويات الرصاص باتباع نظام غذائي صحي

Noble County Health Department  
noblecountyhealthdepartment

260-636-2978  
www.noblecountyhealth.com



## النظام الغذائي المتوازن يساعد على خفض مستويات الرصاص!



4-6 وجبات صغيرة في  
اليوم تقلل من كمية  
الرصاص التي يمكن  
للجسم امتصاصها



تجنب الأطعمة الغنية  
بالدهون التي تجعل  
الجسم يمتص المزيد  
من الرصاص



الأطعمة الغنية  
بالكالسيوم مثل الحليب  
والجبنة تقلل من كمية  
الرصاص التي يمتصها  
الجسم



الأطعمة الغنية بفيتامين ج  
مثل معظم الفواكه  
والخضروات تساعد الجسم  
على امتصاص الحديد



الأطعمة الغنية بالحديد مثل الحبوب والبيض  
وزبدة الفول السوداني واللحوم الحمراء تقلل من  
نقص الحديد الشائع لدى الأطفال الذين لديهم  
مستويات عالية من الرصاص

## جدول إعادة اختبار الرصاص

تتطلب جميع اختبارات الرصاص المرتفع إجراء فحص دم للتأكد في أسرع وقت ممكن. بعد اختبار التأكيد ، اتبع الرسم البياني أدناه للاستراحة.

مستوى الرصاص في الدم (ميكروغرام)	ديسلتر) أعد الاختبار مرة أخرى في:
3.4-0.0	12 شهرًا (المتابعة مع مقدم الرعاية الأولية)
9.9-3.5	3 شهور
19.9-10	من 1 إلى 3 أشهر
44.9-20	من أسبوعين إلى شهر واحد
45 وأكثر	من شهر واحد بعد العلاج بالاستخلاب