

Câu hỏi Thường gặp về Thạch tín

Thạch tín được tìm thấy ở đâu?

- Một số thực phẩm, bao gồm:
 - Hải sản*, đặc biệt loại có vỏ. Dạng thạch tín trong hải sản không được xem là một quan ngại cho sức khỏe.
 - Gạo và những thực phẩm có thành phần làm từ gạo, như một số ngũ cốc nóng và lạnh, một số sữa công thức cho trẻ sơ sinh, và bánh gạo. Cây lúa có thể hấp thu thạch tín từ nước và đất.
 - Rong biển hijiki (loại rong biển ngắn, đen, giống sợi mì).
- Một số nguồn nước uống, như tại một số nơi thuộc vùng Thung lũng Trung tâm (tiếng Anh gọi là Central Valley) và miền Nam California.
- Một số loại gỗ được xử lý áp suất được dùng trong những kiến trúc ngoài trời, như sàn gỗ/ban công hoặc thiết bị ngoài sân chơi. Gỗ được xử lý với thạch tín đã được chấm dứt sử dụng vào năm 2004.
- Khói thuốc lá.
- (Các) Chất phụ gia trong thức ăn cho một số loại gà và gà tây để phòng ngừa ký sinh trùng.
- Một số thuốc thảo dược và phương thuốc truyền thống khác, đặc biệt đến từ Trung quốc và Ấn độ.
- Một số thuốc diệt cỏ được dùng hạn chế tại sân gôn, cây bông, và tại các cơ sở trồng cỏ.

Những quan ngại về sức khoẻ có thể là gì?

Một số dạng thạch tín:

- Có thể gây hại cho thai nhi đang phát triển.
- Có thể gây hại cho hệ thần kinh và có thể ảnh hưởng việc học tập cho trẻ em.
- Có thể góp phần gây ra bệnh tim mạch và có thể gây ảnh hưởng chức năng của phổi.
- Có thể làm tăng được nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Những cách nào có thể giúp giảm tiếp xúc với các dạng thạch tín mà có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ?

- Đưa nhiều loại thực phẩm đa dạng vào trong chế độ ăn của quý vị và con quý vị.
- Nếu quý vị có con tuổi sơ sinh, hãy cho bú sữa mẹ nếu quý vị có thể. Đưa loại thực phẩm đa dạng thay những thực phẩm làm từ gạo vào trong chế độ ăn của trẻ sơ sinh của quý vị.
- Không đốt gỗ cũ được xử lý áp suất (được sản xuất trước năm 2004) và tránh sử dụng nó cho các công trình xây dựng nhà ở.
- Cho trẻ em rửa tay sau khi chúng chơi trên hoặc gần các kiến trúc sân chơi hoặc ban công/sàn gỗ ngoài trời làm bằng gỗ cũ. Nếu quý vị có những kiến trúc hoặc ban công/sàn gỗ ngoài trời như thế, hãy sử dụng vật liệu che kín hoặc lớp phủ bên ngoài hàng năm hoặc hai năm một lần.
- Nếu nước nhà quý vị đến từ một giếng tư nhân, hãy cho kiểm tra xem nước đó có thạch tín hay không. (Nếu nước nhà quý vị đến từ một nhà cung cấp nước công cộng, nó đã được kiểm tra thường xuyên để xác định có chất thạch tín hay không.)

*

Nếu quý vị đã ăn hải sản trong vòng một vài ngày trước khi mẫu nước tiểu của quý vị được lấy, kết quả của quý vị có thể cho thấy một mức thạch tín tăng lên, nhưng dạng thạch tín trong hải sản không được xem là một quan ngại cho sức khỏe. **Để biết thêm thông tin:**

Thạch tín trong thực phẩm: <https://www.fda.gov/food/environmental-contaminants-food/what-you-can-do-limit-exposure-arsenic>