

توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت مادر ارتباط با ایام نوروز (تعطیلات عید)



ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم، ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرامی آرزوی سلامت می نماید و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی در ایام تعطیلات عید جلب می نماید:

سامان دهی قفسه دارویی خانه پیش از عید

(نحوه امحای داروهای بلااستفاده و تاریخ گذشته در منزل)

- ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری عید، حتماً در منازل با کیسه های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می شود به شکل زیر جعبه یا قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید:
- (۱) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است، **از بسته بندی اصلی خارج نمائید** و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائید.
- (۲) برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای دورریخته شده، بهتر است قرص ها و کپسولها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط **نمایید** تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و ... شود.
- (۳) **تاریخ انقضاء** معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویالهای تزریقی و درخصوص پمادها و کرمهای موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است.
- (۴) **شربت های تاریخ گذشته** را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید. **سوسپانسیون آنتی بیوتیک ها** را بعد از گذشت ده روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.
- (۵) **قطره های چشمی** که از باز شدن درب آن **یک ماه** گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند.
- (۶) **آمپولها و سرنگ های تاریخ گذشته** را در کیسه زباله بریزید و معدوم نمائید.

۷) بهتر است داروهایی که داخل زباله ریخته می شود با مواد دیگر مانند تفاله چای آلوده شوند تا از مصرف اتفاقی آن توسط انسان و حیوان پیشگیری شود.

۸) کرمها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عوارض می نمایند).

۹) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا نرسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نمی باشد و بهتر است معدوم گردند. لازم به ذکر است داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن دارو معذور می باشند.

۱۰) چنانچه شما و یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید. چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماریهای قلبی و فشارخون، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

نظافت منزل:

توصیه های پیشگیری از بروز مسمومیت با فرآورده های شوینده و ضد عفونی کننده خانگی

پیش از شروع تعطیلات نوروز، بر اساس سنتی قدیمی، نظافت و شستشوی خانه ها آغاز می شود. علاوه بر آنکه باید مراقب باشیم دچار حوادثی مانند سقوط از ارتفاع نشویم، باید توجه داشت که استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک کننده شیمیایی می تواند خطرات جبران ناپذیری را ایجاد نماید. بنابراین با رعایت نکات زیر سلامت خود را تضمین نمایید:

۱. همیشه در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می تواند خطرناک باشد.
۲. محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ گاه این مواد را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان می شود.
۳. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده، پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات مانند وایتکس (مواد با پایه هیپوکلریت سدیم) بخارات سمی ایجاد می کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می زند.
۴. هنگام استفاده از مواد سفیدکننده و یا جرم بر در سرویس های بهداشتی، درب و پنجره را باز گذاشته و هواکش را روشن نمایید.
۵. در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نمایید.

۶. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده، لک بر و الکل جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می باشند.
۷. پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط‌های در بسته و کوچک مانند دستشویی و حمام **به هیچ عنوان در این مکان‌ها توقف نکنید**، چراکه گازهای تولید شده در فضای کوچک، خفه کننده و سمی است.
۸. بسیاری از داروها و محصولات نظافت خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.
۹. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی **سریعاً درب آن را ببندید** و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.
۱۰. در صورتیکه نزدیکان شما ماده ای غیر خوراکی و سمی را بلعید و یا بخارات آن را استنشاق نمود، با **مرکز اورژانس ۱۱۵** و یا **مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰** تماس بگیرید.
۱۱. داروها، محصولات شوینده و فرآورده‌های آرایشی - بهداشتی را **دور از دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری** نمایید.
۱۲. قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آن را آبکشی نمایید.
۱۳. از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی و همچنین شعله آتش خودداری نمایید، **الکل و بسیاری از ترکیبات ضد عفونی کننده قابلیت اشتعال دارند**.
۱۴. از قرار دادن مواد شوینده، ضد عفونی کننده و الکل در کمد های زیر ظرف شویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در **کودکان نوپا و کنجکاو** از این طریق بسیار بالا است.
۱۵. نزدیک به ۹۰٪ از مسمومیت‌ها در منازل رخ می دهند. خانه خود را نسبت به بروز مسمومیت ایمن نمایید.
۱۶. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد شوینده و ضد عفونی کننده، مواد اسیدی و یا قلیایی، **پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده** و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۷. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی **هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی سازی استفاده نکنید**.
۱۸. در صورت بلع مواد با خاصیت خورندگی مانند اسیدها و قلیاها، **هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید**. این کار می تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار گردد.

در سفر

توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت، در ایام تعطیلات عید نورروز

توصیه های دارویی در سفر

❖ در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید.



❖ چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید در افراد بزرگسال با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید.

❖ چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند



داروهای دیازپام، اگزاپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسیکودون کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.



❖ چنانچه به برخی از کشورهای آفریقایی و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

❖ جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.



❖ دارو را در شیشه یا قوطی اصلی خود نگه دارید. بهتر است دارو نزد خودتان باشد نه داخل چمدان. چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط های خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد.



❖ همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.

❖ نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید. بهتر است یک کپی از نسخه پزشک خود را به همراه داشته باشید.



❖ هیچ گاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. **داروهای یخچالی** را در ظروف مخصوص و همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.

❖ در خصوص بیماران دیابتی که **انسولین** تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر ضروری می باشد:

- ۱- فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- ۲- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون.
- ۳- همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).



❖ در خصوص بیماران مبتلا به **فشار خون بالا**، بهتر است **دستگاه فشار سنج و داروهای**

مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

❖ آب، بهترین آشامیدنی برای مصرف داروها می باشد.

بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به **شماره تلفن ۱۹۰** در میان بگذارید:

- ❖ نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- ❖ تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- ❖ مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- ❖ عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- ❖ سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
- ❖ مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها

توصیه های غذایی در سفر

❑ غذاهای مسموم کننده ممکن است **بو یا مزه ناخوشایندی** نداشته باشند. با وجودی که اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف **۲۴ ساعت برطرف می شوند**، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند **کشنده** باشند.



❑ در سفر از **محصولات لبنی و خوراکی هایی** که دارای بسته بندی **دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی** هستند استفاده نمایید و از خرید و مصرف فرآورده های خوراکی فله ای جدا اجتناب نمایید.

✓ **مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم**، در اثر **غذا و کنسرو آلوده** بروز می کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم منتقل شود.



✓ **بوتولیسم** نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف **کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی** (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا **سوسیس و کالباس آلوده** بروز می کند. **علائم** و نشانه های این مسمومیت با تأخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود و شامل **تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک**



فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم **(Anti toxin)** در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی **فوت** نماید.

✓ چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمایید، با **جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه** می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم **پیشگیری** نمود.

✓ **هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت** (اگر هوای اتاق گرم می باشد بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده آنها را تا **۷۴ درجه سانتی گراد** گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که **بیش از ۳ روز** باقی مانده اند را مصرف نکنید.

✓ همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دستهایتان را با صابون بشوید. نوعی از **اسهال میکروبی** در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است. به خاطر داشته باشید دستهایتان را بعد از استفاده از سرویسهای بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله ها حتماً بشوئید.



✓ **علائم و نشانه های برخی از مسمومیت های غذایی** با تأخیر ظاهر می شوند. یعنی ممکن است **۱۲ تا ۲۴ ساعت** بعد از مصرف غذای آلوده، **علائم** در فرد مسموم بروز نماید. علائم و نشانه های این مسمومیت ها شامل: **سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم** می باشد.

دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی:

«**پختن غذا و خوردن آن در همان روز**» است.



✓ رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود. ضمن سفر از حمل **گوشت یا تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه** خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شود.



✓ از خرید قوطی های کنسرو دارای **برآمدگی، فرورفتگی و یا نشتی و زنگ زدگی** خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. کنسروها را قبل از مصرف **۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیده حرارت دهید و بلافاصله** مصرف نمایید.

✓ در طول سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی از **یخدان** استفاده کنید. غذاهایی که دارای **خامه، تخم مرغ و سس مایونز** هستند، خیلی زود فاسد می شوند،

توصیه های مرتبط با پیشگیری از مسمومیت ها

- ✱ در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک، مخصوصاً قارچ های خودرو می تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- ✱ جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن (که بی رنگ، بی بو و شدیداً سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری، دائماً از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمائید و دودکش این وسایل را خصوصاً اگر محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید، کنترل کنید.
- ✱ هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه، نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمائید.
- ✱ چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسید کربن هستید محیط را ترک کنید. هر شخصی که با گاز منوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می باشد باید فوراً توسط پزشک معاینه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، افرادی که دارای ناراحتی های قلبی عروقی هستند چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.
- ✱ هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گل ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) و یا به دهان بردن آنها (متنند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت کودکان می شود.
- ✱ هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار سمی و عقرب خودداری نمایید.
- ✱ در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت. فرد گزیده شده را سریعاً به مرکز درمانی منتقل نمایید.
- ✱ در مارگزیدگی، یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان ادامه یابد.
- ✱ هر چه سریعتر فرد مارگزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید همچنین از سرد کردن عضو مارگزیده با آب سرد یا یخ خودداری کرد.
- ✱ گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می دهد، ولی فرد مصدوم را باید به نزدیک ترین مرکز درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نمایید.
- ✱ تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت به وجود می آید و معمولاً پس از ۲۴ ساعت بهبود می یابد.

- ❖ **زنبور گزیدگی** ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند **زنبور عسل و زنبور سرخ** بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبور های خصوصاً وحشی خودداری کنید. حمله و گزش دسته جمعی زنبورها می تواند کشنده باشد.
- ❖ **نیش زنبور عسل ماده**، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می ماند و محتویات کیسه زهر به زخم منتقل می شود؛ بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.
- ❖ اگر فرد **زنبور گزیده** مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به **پزشک** مراجعه نماید.
- ❖ اقدامات اولیه در **گزش های معمولی زنبور** شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون است. روی محل **زنبور گزیدگی** کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یک بار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایید و از گرم کردن موضع پرهیزید.
- ❖ در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از **کرم های دور کننده حشرات** استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود.
- ❖ برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط های باز، **پیراهن آستین بلند و شلوار بلند** به کودکان بپوشانید.

اگر با موارد مسمومیت در خانه یا سفر برخورد کردیم، چه باید بکنیم؟

۱. در مسمومیت های دارویی و شیمیایی باید بدانیم فرد مسموم چه نوع ماده ای، چه مقدار، چه موقع و از چه راهی مصرف کرده است.
۲. اگر بیمار هوشیار بود با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۱۹۰ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سوال می نمایید.
۳. اگر فرد مسموم **هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود**، از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید و سریعاً مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

" در صورت بروز مسمومیت، پیش از رسیدن به مرکز درمانی چه باید بکنیم: "

چه باید بکنیم؟	ابتدا این کار را انجام دهید:	چرا باید تماس بگیریم؟
مسمومیت از راه تنفس	هر چه سریعتر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود	بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود
مانند مسمومیت با منوکسیدکربن، گاز چاه فاضلاب، گاز ناشی از اختلاط مواد سفیدکننده و جرم بر	- از تنفس دود و گازهای تولید شده پرهیز کنید - درها و پنجره ها را باز کنید - اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید - سپس با اورژانس تماس بگیرید	پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر

مسمومیت از راه پوست

- مانند مسمومیت با سموم آفت کش،
- مواد شیمیایی، اسید و قلیا، مواد شوینده لک
- بر، جرم بر
- لباسهای و پوشش آلوده را در آورید
- پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید
- پوست را با آب و صابون بشویید
- پوست را خوب آبکشی کنید
- سپس با اورژانس تماس بگیرید
- بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب سوختگی پوست شوند
- پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر

مسمومیت از راه چشم

- مانند تماس با انواع گاز، اسید و قلیا، مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، مواد شوینده خانگی و گاز متصاعد شده از آنها، تماس چشمی اشتباه با برخی داروها و سموم
- چشم مصدوم را با آب جاری ولرم شستشو دهید
- روش انجام این کار آن است که فرد زیر دوش آب حمام بایستد و اجازه دهد جریان آب روی پیشانی ریخته و سپس به سمت هر دو چشم رفته، هر دو را شستشو دهد
- این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد
- فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشمها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند
- اصراری به باز نگهداشتن چشمها نداشته باشید
- سپس با اورژانس تماس بگیرید
- اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید
- اگر فرد مسموم هوشیار است، کنترل کنید آیا می تواند چیزی را بلعد یا خیر
- قبل از هماهنگ نمودن با مرکز کنترل مسمومیت ها (شماره تلفن ۱۹۰) مسموم را وادار به استفراغ نکنید
- در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.
- نمونه ای از ترکیبی که فرد با آن مسموم شده است را همراه بیمار به بیمارستان ببرید
- بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب بروز صدمات دائمی در چشم شود. بقیه اقدامات باید در بخش اورژانس بیمارستان صورت گیرد
- پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر

مسمومیت از راه دهان

- مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روانگردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری، سموم دفع آفات، شربت ترک اعتیاد متادون
- بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود
- بعضی از مواد در صورت خورده شدن، شدیداً کشنده اند. مقادیر بالای داروها، خصوصاً در کودکان می توانند تهدیدکننده سلامت باشند
- پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر



مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم (DPIC)

ارائه خدمات علمی با هدف تجویز و مصرف صحیح دارو



پاسخگوی سؤالات گروه پزشکی و عموم مردم در زمینه‌های :



۱۹۰



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد

با آرزوی سفری خوش و قبول سزادت

