

یکم آبان روز پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی از داروها

شایع ترین علت ایجاد مسمومیت در کشور، مسمومیت های دارویی می باشد که می تواند به صورت عمدی یا اتفاقی ایجاد شود. هنگامی که یک دارو بیش از مقادیر درمانی و یا در فواصل زمانی نامناسب مصرف شود و یا نوع دارو به اشتباه مصرف گردد می تواند منجر به بروز مسمومیت شود. آگاهی از عوامل ایجاد مسمومیت نقش مهمی در پیشگیری از بروز مسمومیت ها خواهد داشت.

نکات مهم در پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی از داروها:

1. داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمایید چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به طور خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریع تر نمی شود بلکه دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد. مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب سمیت و تخریب کلیه ها خواهد شد. بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها می توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود. به عنوان مثال مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.
2. دهان، شایع ترین راه ورود سموم به بدن است. داروها خصوصاً داروهای خوش طعم مخصوص کودکان را از دسترس ایشان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری نمایید. از قرار دادن دارو در کیف دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.
3. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چراکه کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند. اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
4. دارو ها را در بسته بندی اصلی خود دارو نگهداری کنید. متأسفانه سالانه تعدادی از کودکان کشورمان به دلیل مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می شده است به کام مرگ می روند.
5. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
6. مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد. برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می تواند ایجاد مسمومیت نماید.
7. بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترس ایشان قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی ایشان به عمل آورید. مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به طور ناگهانی وخیم گردد.
8. در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. در مسمومیت های عمدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آن ها را از وی بپرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
9. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا به طور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی سوادی یا کم سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
10. بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص ها در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) است.

دوم آبان روز پیشگیری از مسمومیت ها در کودکان

کودکان پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند. عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده های شوینده، سفیدکننده و لوله بازکن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان کاشانه ای سمی بوده است. آگاهی از عوامل ایجاد مسمومیت نقش مهمی در پیشگیری از بروز مسمومیت ها خواهد داشت.

نکات مهم در پیشگیری از بروز مسمومیت ها در کودکان:

1. دارو ها، مواد شیمیایی، شوینده ها و سفیدکننده را در منزل دور از دید و دسترس کودکان و در کمد های دارای قفل قرار دهید. دارو های خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چراکه کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند. کیف دستی، ساک خرید و کیسه های نایلونی را دور از دسترس کودکان قرار دهید. ممکن است داخل آن ها وسایلی باشد که توسط کودک بلعیده شود و یا کودک ضمن بازی آن ها را روی سر خود کشیده و سبب خفگی وی شود.
2. گل ها و گیاهان آپارتمانی را دور از دسترس کودکان قرار دهید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آن ها باشید تا توسط گل ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. نام گیاهان خانگی را به خاطر بسپارید و آن را روی برچسبی کنار آن ها بنویسید. بسیاری از گیاهان و گل های آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا، سمی هستند و تماس پوست با آن ها و یا به دهان بردن آن ها منجر به مسمومیت و سوختگی مخاط می شود. از نگهداری این گیاهان در منزل چنانچه دارای کودک هستید خودداری نمایید.
3. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید. اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
4. هیچ گاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.
5. از دسترسی کودکان به اسباب بازی های دارای باتری، خصوصاً باتری های دیسکی و مینیاتوری خودداری نمایید. بلع باتری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری) در کودک می تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل کنید
6. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ گاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می شود.
7. شربت متادون جهت درمان ترک اعتیاد، بسیار سمی است. آن را دور از دسترس خانواده و در کمد قفل دار نگهداری نمایید. از نگهداری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی ها خودداری نمایید. متأسفانه نگهداری شربت متادون (جهت ترک اعتیاد) در ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو، منجر به مسمومیت ناخواسته و مرگ ده ها کودک شده است.
8. به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد. کودکان خردسال ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند. این عمل بخشی از آموزش و درک این گروه سنی از محیط اطرافشان است و این عمل زمینه ساز بروز مسمومیت است. این کار سبب ورود مقادیری از سرب محیط به بدنشان می شود. کودکان 4 تا 5 برابر بیشتر از بزرگسالان، سرب محیط را جذب می کنند. اصلی ترین عارضه ی سرب در تکامل سیستم عصبی کودکان و بهره هوشی کودک بروز می نماید.
9. شماره تلفن های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمایید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت: 190، شماره تلفن اورژانس: 115.
10. مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک است. در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع تر او را نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید. اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می تواند منجر به مرگ وی شود.

سوم آبان روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

منوکسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود اگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می‌شود. بخاری، آبگرمکن، شومینه و اجاق گازها به علت سیستم تهویه نامناسب (دودکش) می‌تواند عامل مسمومیت با گاز کربن مونوکسید باشد. مسمومیت با منو کسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها است. آگاهی از عوامل ایجاد مسمومیت و رعایت توصیه‌های ایمنی در هنگام استفاده از وسایل حرارتی نقش مهمی در پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها خواهد داشت.

نکات مهم در پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

- 1- در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منو کسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.
- 2- سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.
- 3- استفاده از آبگرمکن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل محیط حمام و یا محیط‌های کوچک در بسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.
- 4- از قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کنید. در دود سیگار مقادیری از گاز منو کسید کربن وجود دارد که در صورت مجاورت طولانی‌مدت می‌تواند سبب بروز مسمومیت مزمن گردد.
- 5- برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک‌نیکی استفاده نکنید.
- 6- استفاده از بخاری‌های بدون دودکش تنها در محیط‌هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می‌باشند مجاز است. از بکار بردن این وسایل در محیط‌های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.
- 7- حضور در گاراژهای در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منو کسید کربن را به همراه دارد.
- 8- از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن درحالی‌که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.

در هنگام بروز آتش‌سوزی علاوه بر ایجاد گاز منو کسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می‌شود که شدیداً سمی است.

علائم مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

1. علائم تماس طولانی با منو کسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب‌آلودگی است. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود.
2. تماس با مقادیر بالای منو کسید کربن در مدت طولانی می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
3. علائم مسمومیت با منو کسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین‌تری از منوکسید کربن بروز می‌نماید.
4. در برخی موارد علائم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منو کسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می‌شوند.

5. تماس طولانی مدت با گاز منو کسید کربن به ویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
6. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منو کسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
7. در صورت قطع تنفس بیمار مسموم با منو کسید کربن و گازهای دیگر، باید احیای قلبی عروقی باید آغاز گردد.

چهارم آبان روز پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی، قارچ ها و گیاهان سمی

مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری آن ها ایجاد شود. باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، مواد افزودنی غیر مجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت های غذایی محسوب می شوند. همچنین برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند. آگاهی از عوامل ایجاد مسمومیت نقش مهمی در پیشگیری از بروز مسمومیت ها خواهد داشت.

توصیه های مهم در پیشگیری از مسمومیت با مواد غذا و گیاهان سمی :

1. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن ها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید.
2. نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به " بوتولیسم" از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود. بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود.
3. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.
4. مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید. کنجکاو ذاتی کودکان زیر 5 سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخش های مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می شود. در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نمایید.
5. در صورت بلعیدن قسمت های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره 190 تماس حاصل نمایید.
6. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
7. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باحیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
8. تشخیص قارچ های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آن ها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد. از مصرف قارچ هایی که نوع آن ها را نمی شناسید جداً خودداری کنید. مسمومیت با قارچ های سمی بسیار خطرناک است. برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند.
9. بخور اکالیپتوس در صورتی که به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده و مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.

برخی از علائم شایع مسمومیت با مواد غذایی و گیاهان سمی

- علائم و نشانه‌های بوتو لیسم به صورت تأخیری (12 تا 24 ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و یبوست ظاهر می‌شود.
- علائم گوارشی از جمله اسهال از علائم شایع در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است.
- شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دین باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش، سوزش مخاط دهان، خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.

پنجم آبان روز پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات نباتی و مواد شیمیایی

استفاده از مواد شیمیایی از جمله شوینده‌های خانگی، فرآورده‌های نفتی، فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و باتری مینیاتوری می‌تواند برای فرد مصرف کننده خطر مسمومیت را به همراه داشته باشد. همچنین باغداران و کشاورزان محتمل رو به رو شدن با خطرات ناشی از مصرف سموم دفع آفات می باشند. بر اساس آمار به دست آمده از سازمان پزشکی قانونی کشور، در سال گذشته 19 درصد از موارد مرگ ناشی از مسمومیت در ایران، ناشی از سمومی از قبیل قرص برنج، سموم دفع آفات نباتی، الکل و جونده کش‌ها و سیانور بوده است. آگاهی از عوامل ایجاد مسمومیت و رعایت توصیه های ایمنی در هنگام استفاده از این مواد نقش مهمی در پیشگیری از بروز مسمومیت ها خواهد داشت.

نکات مهم در پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات، مواد شیمیایی و شوینده های خانگی

1. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده، سفیدکننده، جرم گیر و لوله بازکن پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بعد از استفاده از این مواد به هیچ عنوان در این مکان ها توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در فضای کوچک، خفه کننده و سمی است. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم گیر با فرآورده های سفیدکننده جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده است.
2. در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و سموم مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً بروشور آن را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقاً مطابق دستور عمل نمایید. ضمن استفاده از مواد شیمیایی و شوینده و در هنگام سم پاشی مزارع، باغات و باغچه ها حتماً از وسایل محافظت کننده مانند ماسک، دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر، لباس آستین بلند، شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید. در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.
3. هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. هرگونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- توجه داشته باشد که علائم و نشانه های مسمومیت با برخی از سموم می تواند به صورت تأخیری (24 تا 48 ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند.
4. استفاده بی رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می شود بلکه می تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر محسوب گردد. از بکار بردن مقادیر بیش از حد توصیه شده سموم برای مقاصد کشاورزی خودداری کنید.
5. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یاقلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو دهید. هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی سازی استفاده نکنید و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید. در صورت بلع مواد با خاصیت خوردگی مانند اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. این کار می تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار گردد.
6. قرص برنج و گاز حاصل از آن هردو بسیار سمی و کشنده است. تنفس گاز متصاعد شده از قرص برنج می تواند منجر به مرگ شود. از نگهداری محصولات خطرناک مانند سم قرص برنج در منزل، آشپزخانه و کمد اجتناب نمایید. برای پیشگیری از آفت زدگی غلات و حبوبات در منزل، بجای استفاده از قرص برنج که بسیار سمی و کشنده است، از سیر و نمک که کاملاً بی خطر است استفاده نمایید

امروزه سم حشره کش فسفید آلومینیوم با نام "قرص برنج" قاچاق محسوب می شود و خرید و فروش آن ممنوع است.

7. سرب یک فلز سمی است که مسمومیت با آن در کودکان می تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کندذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود. در منازل قدیمی، لوله های آب سربی و رنگ مورد استفاده در چارچوب و دیوار که حاوی سرب است می تواند منجر به مسمومیت با سرب شود. شستشوی مرتب دست ها در کودکان مانع تماس آلودگی سرب محیط با دهان آن ها می شود. از دسترسی کودکان به اسباب بازی های پلاستیکی باز یافت شده و یا اسباب بازی های رنگ آمیزی شده ای که دارای ورقه های پوسته پوسته رنگ می باشند خودداری نمایید.
8. هوای محیط نزدیک به بزرگراه ها، خاک و محیط اطراف مناطق صنعتی مانند کارخانه ها باتری سازی، رنگ سازی چند برابر دیگر نقاط حاوی سرب است. مسمومیت با سرب می تواند از طریق تنفس و یا خوردن ذرات معلق سرب موجود در هوا، خاک و یا آب صورت گیرد. اگر به واسطه شغل خود با مشتقات سرب در تماس هستید، برای جلوگیری از انتقال آلودگی، قبل از ورود به منزل لباس کار خود را تعویض کنید. به منظور سنجش سرب در خون افراد شاغل در صنعت که با سرب تماس دارند، آزمایش خون باید به طور مرتب انجام شود. برخی از لوازم آرایش خصوصاً غیراستاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می باشند. از مصرف آن ها خودداری کنید. همچنین مصرف غذاهای چرب را به حداقل برسانید زیرا این نوع غذاها سبب افزایش سرعت جذب سرب توسط بدن انسان می گردد.

ششم آبان روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی جانوران سمی

نکات مهم در پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی ها

1. برای پیشگیری از بروز گزیدگی ها از دست زدن به جانوران گزنده خودداری نمایید.
2. برای جلوگیری از گزیدگی حشرات در هنگام سفر حشره کش، پشه بند و یا دیگر وسایل ایمنی را همراه داشته باشید.
3. نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توأم با رعایت بهداشت باشد.
4. در مناطقی که حشرات زیاد وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم های دورکننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود.
5. به هیچ وجه کندوی زنبور عسل را دست کاری و زنبورها را تحریک نکنید. اگر زنبور در نزدیکی خود دیدید به جای نابود کردن آن با مگس کش، موقتاً آن منطقه را ترک کنید.
6. از پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرها ی تند در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جدا" خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می شود. در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.
7. در هنگام مارگزیدگی قبل از انتقال مصدوم به مرکز درمانی باید بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری نمایید. مصدوم مارگزیده را باید از محل حادثه (جهت جلوگیری از حمله مجدد مار) دور کرد. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت. بستن یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل مارگزیدگی به ویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد، ضروری است. بستن نوار بالاتر از محل مارگزیدگی نباید آن قدر سفت باشد که جریان خون اندام را مختل کند. اگر ورم باعث سفت شدن نوار شد، آن را باز کنید و از محلی بالاتر ببندید. هر 10 تا 15 دقیقه، به مدت 1 دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر ادامه یابد. در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد. هر چه سریع تر فرد مارگزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید. در مارگزیدگی علائم واکنش های حساسیتی شدید مانند عطسه، مشکل در

تنفس یا تورم سریع و شدید، درد شکم، تهوع، سرگیجه، درد قفسه سینه، خرخر صدا و کبودشدن رنگ لب‌ها از جمله مواردی هستند که سریعاً باید به اورژانس مراجعه شود.

8. گزش عقرب می‌تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می‌دهد. فرد عقرب‌گزیده، خصوصاً کودکان را در اسرع وقت به بیمارستان منتقل نمایید. برخی از عقرب‌های بومی کشور ما در ناحیه خوزستان، کرمان و کاشان بسیار خطرناک‌اند و فرد عقرب‌گزیده برای تزریق سرم ضد زهر باید به بیمارستان منتقل شود. تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی‌حسی و سوزش در ناحیه گزش برای 4 تا 6 ساعت به وجود می‌آید و معمولاً پس از 24 ساعت بهبود می‌یابد.
9. زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید. برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است. فرد زنبور گزیده برای چند روز از نظر تشدید درد یا باقی ماندن تورم یا علائم شبیه آنفولانزا و یا تب باید تحت نظر باشد و در صورت بروز این علائم سریعاً به پزشک مراجعه شود. اقدامات اولیه در گزش‌های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون است. روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به‌طور متوالی هر 15 دقیقه یک‌بار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایید و از گرم کردن موضع بپرهیزید. اگر سابقه واکنش حساسیتی شدید به نیش زنبور دارید، حتماً با پزشک یا داروساز خود برای مقابله با آن مشورت کنید.
10. حشره "دراکولا" یا "بند" نه نیش می‌زند و نه گاز می‌گیرد بلکه ترکیبات سمی و محرکی ترشح می‌کند که می‌تواند باعث ایجاد صدمات بافتی، زخم و تاول در محل عبور خود از روی پوست می‌شود. برای کاهش عارضه پوستی سم دراکولا، بهتر است در ساعات ابتدایی، با آب و صابون معمولی محل عارضه را شستشو دهید و با محل عارضه را تمیز و خشک نگه دارید تا منجر به عفونت نشود. استعمال الکل سفید بر روی موضع آلوده به سم حشره دراکولا یا بند می‌تواند در کاهش علائم مؤثر باشد. درمان قطعی برای سم حشره دراکولا یا بند وجود ندارد و عارضه بعد از مدتی خودبه‌خود خوب می‌شود. توجه داشته باشید که له شدن حشره دراکولا یا بند روی پوست و یا خاراندن پوست سبب انتشار سم و تشدید زخم‌های روی پوست خواهد شد.

هفتم آبان روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد مخدر، مواد محرک و الکل

مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد. امروزه یکی از معضلات بشر، سوء مصرف مواد می‌باشد که می‌تواند منجر به بروز مشکلات مکرر شغلی، اجتماعی و قانونی گردد. افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوء مصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلای خانمان‌سوز است.

از مواد مخدر و محرک چه می‌دانید؟

- آیا می‌دانید مصرف هم‌زمان مواد مخدر با برخی از داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش می‌تواند سبب بروز مسمومیت‌های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف‌کننده گردد؟
- امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی‌بازگشت اعتیاد است.
- استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوء مصرف مواد است.
- استعمال سیگار سبب بروز انواع سرطان مانند سرطان مری، ریه، مثانه می‌شود.
- آیا می‌دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی و زمان‌بر است؟
- مصرف مواد توهم‌زا مانند حشیش، اکستازی، LSD و شیشه می‌تواند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع، ارتکاب به جنایت و خودکشی در فرد مصرف‌کننده شوند.

- آیا می دانید ناخالصی های موجود در انواع مواد مخدر، مانند سرب در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می باشند. قاچاقچیان برای دستیابی به سود بیشتر و برای اضافه شدن وزن مواد، به مواد مخدر مانند تریاک، فلز سرب می افزایند که این امر سبب مسمومیت حاد با سرب و مرگ معتادان می گردد.
- فرآورده های تقلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی شوند بلکه در اغلب آن ها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
- فرآورده های مخدر و اعتیاد زای "پان" یا "پراگ" برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبوکنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می گردند.
- سوءمصرف شیشه گرچه ظاهر فرد معتاد را سریعاً دگرگون و قابل شناسایی نمی کند، ولی اعتیاد به آن به مراتب خطرناک تر از مواد مخدر دیگر است.
- آیا می دانید بر اساس گزارش های موجود مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است. سکت های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می باشند.
- مصرف انواع داروهای هورمونی باهدف بدن سازی در جوانان می تواند سبب بروز عوارض وخیمی مانند عقیمی، نارسایی قلبی و کبدی، کوتاهی قد و بزرگ شدن سینه در مردان و پرمویی و خشونت صدا در خانم ها گردد.
- آیا استفاده خودسرانه از فرآورده های قاچاق و بدون مجوز جهت بدن سازی و پرورش اندام در جوانان، خطر ابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی از جمله بروز رفتارهای ضد اجتماعی را برای مصرف کننده در بردارد؟ در برخی از باشگاه های بدن سازی و ورزشی داروهای هورمونی دامی به جوانان و نوجوانان عرضه می شود. فرزندانمان را از عواقب مصرف این داروها آگاه نماییم.
- مصرف نابجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدن سازی و رقابت های ورزشی با خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازدیاد فشار خون و نارسایی قلبی همراه است.
- آیا می دانید موارد متعددی از مرگ های ناگهانی در اثر سوءمصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه ای در جهان گزارش شده است؟
- تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری های عفونی خطرناک مانند ایدز و هپاتیت همراه است.
- هرگونه تغییرات رفتاری غیرعادی و ناگهانی مانند گوشه گیری، بی خوابی، بی حوصلگی، پرخاشگری، غیبت از محل کار و تحصیل، بی نظمی و ناامیدی در فرزندان خود را جدی گرفته و در پی بررسی علت آن باشید.

در هنگام رخداد مسمومیت های اتفاقی و یا تعمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم 190 و یا اورژانس 115 تماس بگیرید.

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

معاونت غذا و دارو البرز