

پیشگیری از مسمومیت‌ها

مسمومیت چیست؟

- مسمومیت به مجموعه ای از اختلالات در سیستم بدن گفته می‌شود که در آن سیستم بدن موادی مضر را جذب می‌کند که در اصطلاح به آن مواد سم می‌گویند. اگر خود یا نزدیکانتان دچار این بیماری شدید فوَنسردی خود را حفظ کنید و با حفظ آرامش مشکل خود را با پزشک متخصص در جریان بگذارید.



انواع مسمومیت ها



- مسمومیت دارویی
- مسمومیت غذایی
- مسمومیت با مواد شیمیایی
- مسمومیت با گاز ها و مونوکسید کربن
- مسمومیت با قارچ ها و گیاهان سمی

پیشگیری از مسمومیت های دارویی



- آیا می دانستید کودکان زیر ۵ سال، پرفطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند؟ بر اساس گزارش‌ها در سال ۱۴۰۰ در حدود ۱۷ درصد از مسمومیت‌های مراجعه شده به بیمارستان‌ها در کودکان بوده است.
- اگر مبتلا به بیماری شده اید و پزشک داروهایی را برای شما تجویز کرده است، باید آنها را طبق دستور پزشک یا داروساز مصرف کنید. استفاده بیشتر از حد نیاز از داروها حتی ویتامین ها می تواند باعث مسمومیت در شما شود.
- باید داروها را در بسته بندی اصلی خود نگه داری کنید (فصوصا اگر فرزند زیر ۵ سال در خانه دارید). این کار علاوه بر اینکه باعث می شود دارو آسیب نبیند، احتمال اینکه خواهر یا برادر کوچکتر شما به اشتباه داروها را در دهان بگذارد کمتر می شود. توجه کنید که نباید به هیچ عنوان شربت ها را در شیشه دارو دیگری نگه داری کرد. نباید لیبل روی قوطی های داروها و یا شربت ها را جدا کنید زیرا که باعث اشتباه در استفاده از این داروها می شود.
- آیا می دانستید سالانه تعدادی از کودکان کشورمان به دلیل مصرف نافواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگه داری شده است به کام مرگ می‌روند.

- تاریخ انقضای که بر روی شربت ها و قطره های پشیمی ذکر شده است تا قبل از باز شدن این داروهاست. در هنگام تهیه از دکنتر داروساز پرسید که این داروها تا چه تاریخی بعد از باز شدن قابل استفاده هستند.
- اگر والدین شما به فواهر یا برادر شما دارویی را می دهد باید به کودک گفته شود که این دارو است. از کلماتی مثل آب نبات، شکلات و یا فوراکی استفاده نکنید.
- اگر متوجه شدید فردی بی هوش در کنار داروهایش افتاده است، ابتدا فونسردی خودتان را حفظ کنید و بسته های دارویی را از کنار بیمار بردارید و سریعاً با اورژانس (۱۱۵) یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم (۱۹۰) تماس بگیرید. هرگز نباید خودسرانه در کسی که به قصد خودکشی دارویی را استفاده کرده است القای استفراغ کرد.



- کیف دستی، ساک خرید و کیسه‌های نایلونی را دور از دسترس کودکان قرار دهید. ممکن است داخل آن‌ها وسایلی باشد که توسط کودک بلعیده شود و یا کودک ضمن بازی آن‌ها را روی سر خود کشیده و سبب خفگی وی شود.
- شربت متادون جهت درمان ترک اعتیاد استفاده می‌شود و بسیار سمی است. آن را دور از دسترس خانواده و در کمد قفل‌دار نگه‌داری نمایید. از نگه‌داری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی‌ها خودداری نمایید. متأسفانه نگه‌داری شربت متادون در ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو، منجر به مسمومیت ناخواسته و مرگ ده‌ها کودک شده است.



- آیا می دانستید که افراد مسن خانواده به چه دلیل در معرض خطر برای مسمومیت دارویی هستند؟ افراد مسن از جمله پدربزرگ و مادربزرگ ها ممکن است به دلیل کم سوادی، ضعیف بودن چشم هایشان یا فراموشی، داروی خود را به اشتباه یا به طور تکراری مصرف نمایند. لازم است یکی از فرزندان بزرگ خانواده بر مصرف داروهای این افراد نظارت داشته باشد.
- شما می توانید به پدربزرگ و مادربزرگ هایتان توصیه کنید که دفعات مصرف داروها را یادداشت کنند و یا روزانه قرص های خود را در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) قرار دهند.

مسمومیت با مواد شیمیایی

باتری دیسکی



باتری لیتیوم مینیاتوری



• یکی از مواردی که می‌تواند ایجاد مسمومیت نماید، اسباب‌بازی‌های دارای **باتری کودکان می باشد**. بلع باتری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری) و یا باتری دیسکی می‌تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد مصدوم را سریع به یک مرکز درمانی منتقل کنید.

باتری قلمی





- به خواهر یا برادر کوچکتر خود پیاموزید **هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان** باشد. اگر این افراد اشیاء آهنی را به دهانشان بپزند این کار سبب ورود مقادیری از **سرب** محیط به بدنشان می‌شود. سرب می‌تواند در کودکان (۴ تا ۵ برابر بیشتر از بزرگسالان) ایجاد مسمومیت نماید زیرا کودکان سریع تر سرب را جذب میکنند. مسمومیت با سرب می‌تواند تکامل سیستم عصبی کودکان و بهره هوشی کودک را مفلت نماید.
- **به والدین خود بگوئید دارو ها، مواد شیمیایی، شوینده ها و سفیدکننده ها** را در منزل در طبقات بالاتر کمد قرار دهند. اگر کودک زیر ۵ سال در خانه دارید یا قرار است به منزل شما بیاید، این مواد شوینده را در کمد های دارای قفل قرار دهید. هیچ گاه مواد شوینده را در کنار مواد غذایی در کمد قرار ندهید چون ممکن است به اشتباه برداشته شوند.
- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر، لباس آستین بلند، شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.
- شماره تلفن های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمایید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز اطلاعات داروها و سموم: ۱۹۰، شماره تلفن اورژانس: ۱۱۵.

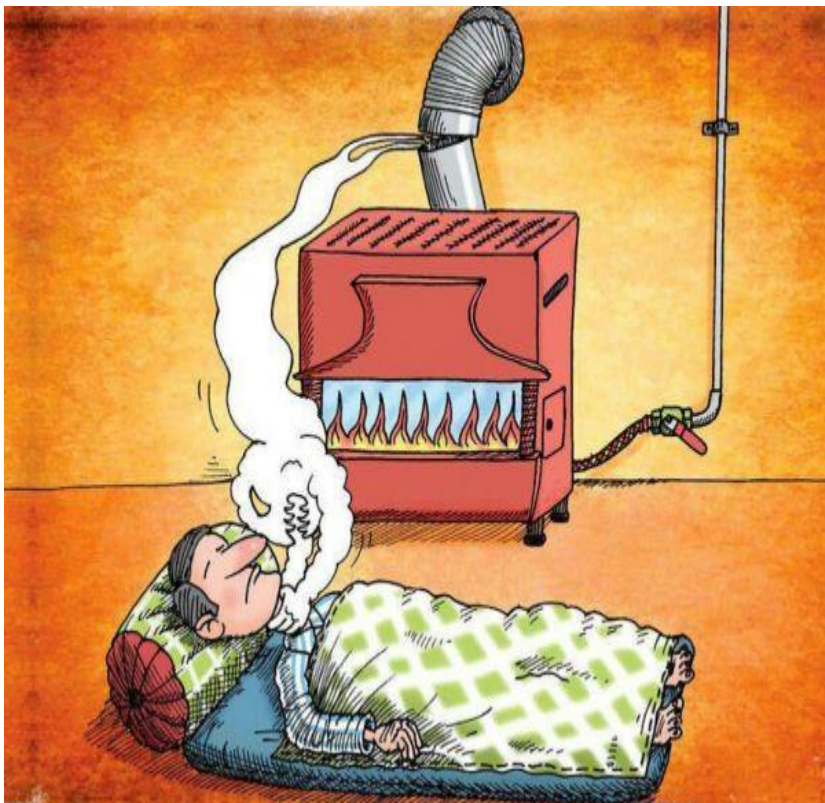
- هیچ‌گاه سموم دفع آفات نباید در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگه‌داری شوند.
- به والدین خود بگویید اگر سم‌پاشی مزارع، باغات و باغچه‌ها را می‌خواهند انجام دهند، حتماً از ماسک، دستکش و لباس مناسب استفاده نمایند و در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست آن‌ها، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهند.
- اگر فردی سموم دفع آفات به صورتش پاشیده بود و یا به اشتباه یا به عمد این سموم را مصرف کرده بود، بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.



- مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک است. در صورت بلع نفت هر چه سریع‌تر باید به والدین خود اطلاع دهید تا شما را به مرکز درمانی منتقل نمایند. اگر فردی نفت را ببلعد کشنده نیست ولی اگر مصدوم را وادار به استفراغ کنید، این امر می‌تواند منجر به مرگ او شود.
- به والدین خود بگویید که محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگه داری کنند. هیچ‌گاه این فرآورده‌ها در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نباید نگه داری شوند. این عمل می‌تواند سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان و یا بزرگسالان بشود.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

• منوکسید کربن گازی بی‌رنگ و بی‌بو است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود آگروز اتومبیل و زغال چوب حاصل می‌شود. **بفاری، آبگرمکن، شومینه و اجاق گازها** به علت سیستم تهویه نامناسب (**دودکش**) می‌تواند عامل مسمومیت با گاز مونوکسید کربن باشد. مسمومیت با مونوکسید 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.



- 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.
- سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و بازگشت گاز سمی به محیط است.
- 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 باید خودداری شود.



- از قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کنید. در دود سیگار مقادیری از گاز منو کسید کربن وجود دارد که در صورت مجاورت طولانی مدت می تواند سبب بروز مسمومیت مزمن گردد.
- برای گرم کردن خود روی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نکنید.
- هفوز در گاراژهای دربسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منو کسید کربن را به همراه دارد.
- از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن در حالی که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.



- به والدین خود بگویید که استفاده از آب گرم کن 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.



- در هنگام بروز آتش‌سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می‌شود که شدیداً سمی است.
- در صورت بروز آتش‌سوزی محل را ترک کنید و با آتش‌نشانی سریعاً تماس بگیرید.
- اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.



فطر مسمومیت با گاز کلد

• توجه داشته باشید همه افراد باید در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده در خانه، پنجره‌ها را بازکنند تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.

• به والدین خود بگویید از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر با فرآورده‌های سفیدکننده مانند وایتکس جداً خودداری کنید. بفارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و ففه‌کننده است.

- توجه کنید که باید هنگام استفاده از مواد سفیدکننده و یا جرم بر در سرویس‌های بهداشتی، درب و پنجره باز گذاشته شود و هواکش را روشن کرد.
- پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم بر و لوله‌بازکن در محیط‌های دربسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکان‌ها توقف نکنید چراکه گازهای تولید شده در فضای کوچک، فف‌کننده و سمی است.

پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی



• از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن‌ها آثار نشت، برآمدگی و خدورختگی و زنگ‌زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنید.

• نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به " بوتولیسم " از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها به شمار می‌رود. بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک فام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگه‌داری شده‌اند ایجاد می‌شود.

پیشگیری از مسمومیت با قارچ ها و گیاهان سمی



کرچک

• گیاهان ممکن است برای همه افراد جذابیت داشته باشند و همین باعث شود شما کنجکاو شوید که بفواید طعم یا مزه این گیاهان را بپیشید. اما بدانید بسیاری از گیاهان تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهر جذاب هستند ممکن است سمی باشند و نباید از این گیاهان در منزل نگه داری کرد.



خرزهره

- در صورت بلعیدن قسمت‌های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ حتماً با مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰ تماس حاصل نمایید.
- سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.



- مسمومیت با گیاهانی مانند فرزه‌ره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کدرچک می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان با اورژانس تماس بگیرید و فرد را در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.



آزالیا

• گل‌ها و گیاهان آپارتمانی را دور از دسترس کودکان قرار دهید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آن‌ها باشید تا دچار مسمومیت با گل‌ها و گیاهان سمی نشوند. نام گیاهان خانگی را به خاطر بسپارید و آن را روی برچسبی کنار آن‌ها بنویسید. بسیاری از گیاهان و گل‌های آپارتمانی مانند فرزهره و دیفن بافیا، سمی هستند و تماس پوست با آن‌ها و یا به دهان بردن آن‌ها منجر به مسمومیت و سوزش می‌شود. از نگه‌داری این گیاهان در منزل چنانچه دارای کودک زیر ۵ سال هستید خودداری نمایید.



گل انگستانه



- شیره سمی برفی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دین بافیا و کالادیوم در صورت فورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش، سوزش مخاط دهان، ففگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.



شوکران

• تشفیص قارچ‌های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آن‌ها کاری دشوار است و نیاز به تجربه و تبصر دارد. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آن‌ها را نمی‌شناسید خودداری کنید. مسمومیت با قارچ‌های سمی بسیار خطرناک است. برفی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث مشکلات شدید کبدی و حتی مرگ شوند.



- بخور اکالیپتوس در صورتی که به اشتباه فرورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می‌تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده و ضمن تماس با اورژانس خرد مسموم را فوری به بیمارستان منتقل نمایید.



در هنگام رفتار مسمومیت‌های اتفاقی و یا تعمدی ،
برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه
سریع‌تر با شماره تلفن

اورژانس ۱۱۵

و یا مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس
بگیرید.

