

توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت ها در سفرهای نوروزی

رعایت توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت ها در ایام نوروز می تواند باعث ارتقا سطح سلامت و کاهش آسیب های ناشی از مسمومیت ها در جامعه گردد.

ملاحظات دارویی پیش از سفر

- **آیا می توانم در سفرهای خارجی داروهای مصرفی ام را به همراه ببرم؟** در صورت سفر به بسیاری از کشورها از جمله امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و عربستان باید از همراه بردن داروهای آرام بخش مانند داروهای دیازپام، اگزاپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتورانت کدئین) و ترکیبات روان گردان اجتناب نمائید. براساس قوانین این کشورها، 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 دکتر داروساز مشورت نمایید.
- **اگر در طی سفر با وسایل نقلیه دچار سرگیجه می شوم، قبل از سفر چه اقدام پیشگیرانه ای می توانم انجام دهم؟** چنانچه حین حرکت اتومبیل، قطار، کشتی یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، با مشورت پزشک یا دکتر داروساز می توانید از قرص دیمن هیدرینات استفاده کنید تا عوارض ناشی از حرکت مانند تهوع و سرگیجه شما تا حد قابل قبولی برطرف گردد.
- **آیا نیاز هست واکسن خاصی قبل از سفر تزریق کنم؟** چنانچه به برخی از کشورهای آفریقایی یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت ویا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.
- **در سفر چه داروها، مکمل ها و تجهیزات پزشکی را به همراه داشته باشم؟** توصیه می شود که جعبه کمک های اولیه را، به خصوص اگر فرزند خردسال دارید، به همراه داشته باشید. همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، تب سنج، 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.

ملاحظات دارویی در سفر

- **حمل داروها در سفر چگونه باشد؟** هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه، نحوه نگه داری داروها را از دکتر داروساز بپرسید و 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 همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید. در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید.
- **در کدام بیماران توصیه می شود در طی سفر قند خون و فشار خون خود را به طور منظم ارزیابی کنند؟** براساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، در بیمارانی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر ضروری

می باشد: 1- فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر. 2- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک). در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل، تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

- **در نوروز کدام محل ها ممکن است خطر مسمومیت با گاز مونوکسید کربن (که بی رنگ، بی بو و شدیداً سمی است) برایم وجود داشته باشد؟ در صورتی که محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید، از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی، آبگرم کن، پکیج دیواری) و سلامت عملکرد آن ها اطمینان حاصل فرمایید. توصیه می شود جهت کاهش احتمال مسمومیت با این گاز، یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. در صورتی که با اتومبیل شخصی به سفر می روید، هیچ گاه در داخل اتومبیل با موتور روشن، در مدت هرچند کوتاه، ن خوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با این گاز خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر، اتومبیل یا در سایر محیط های بسته به منظور تامین گرما، خودداری نمایید.**
- **توجه :** در صورتی که در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، هر چه سریع تر بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با مونوکسید کربن هستید محیط فعلی خود را ترک کرده و به یک محیط سرباز بروید. هر شخصی که با گاز مونوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می باشد باید سریع توسط پزشک معاینه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، بیماران قلبی عروقی افرادی هستند که در صورت مواجهه با این گاز، حتی در صورت نداشتن علامت باید توسط پزشک معاینه شوند.

پیشگیری از مسمومیت با گیاهان

- **چگونه در طی سفر از فرزندان خود در مقابل مسمومیت با گیاهان پیشگیری کنیم؟** هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آن ها باشید تا توسط گل ها و گیاهان سمی مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) و یا به دهان بردن آن ها (مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت شدید می شود. در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک، به خصوص قارچ های خودرو می تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این عوامل، فرد مسموم را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

پیشگیری از مسمومیت غذایی

- **قبل از خرید محصولات غذایی به چه چیزهایی باید دقت کنیم؟** در سفر از محصولات لبنی و خوراکی هایی که دارای بسته بندی با نشان سلامت و مجوز بهداشتی هستند استفاده نمایید و از خرید و مصرف فرآورده های خوراکی فله ای جدا اجتناب نمایید. همچنین ضمن سفر از حمل گوشت خام، تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه مدت خودداری نمایید، زیرا احتمال فاسد شدن سریع آن ها

وجود دارد. در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند.

- **آیا غذایی که چند روز از پخت آن می گذرد می تواند ایجاد مسمومیت کند؟** دستور طلانی پیشگیری از مسمومیت غذایی: " پختن غذا و خوردن آن در همان روز " است. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. هرگز غذاهای پخته شده را بیش از 2 ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده، آن ها را تا 74 درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از 3 روز باقی مانده اند را مصرف نکنید. علائم ابتلا به مسمومیت های غذایی ظرف 24 ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آن ها با تاخیر ظاهر می شود، یعنی ممکن است 12 تا 24 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 باشند.

- **مسمومیت با کنسرو ها شامل چه علائمی می باشد و در مواجهه با آن چه اقدامی باید انجام داد؟** 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 تاخیر (بعد از 12 تا 24 ساعت) ظاهر می شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، خشکی و درد گلو می باشد. مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم، در اثر غذا و کنسرو آلوده بروز می کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلا باید سریع به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم (Antitoxin) منتقل شود زیرا در صورت عدم درمان به موقع 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 20 دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشتی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، می بایست به طریق مناسبی امحا شود (به هیچ عنوان آن را قبل از دور ریختن نچشید).

❖ **توجه:** همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله ها دست هایتان را با صابون بشویید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است.

پیشگیری از گزیدگی

- **اقدامات قبل سفر به منظور پیشگیری از گزیدگی ها چیست؟** جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم، مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی، پماد و یا اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید. برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید. 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.

- **در مواجهه با مارگزیدگی چه اقداماتی باید انجام دهیم؟** 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 سریع به مرکز درمانی منتقل نمایید. هر چه سریع تر فرد مار گزیده 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 کنید. در مارگزیدگی، یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار، به ویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد، ببندید. هر 10 تا 15 دقیقه، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان ادامه داد.
- **در مواجهه با عقرب گزیدگی چه اقداماتی باید انجام دهیم؟** گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود. گرچه علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ نیز گاهی 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 4 تا 6 ساعت به وجود می آید و معمولاً پس از 24 ساعت بهبود می یابد.
- **در مواجهه با زنبور گزیدگی چه اقداماتی باید انجام دهیم؟** زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبورها، به خصوص زنبورهای 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 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 عبارت اند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشویید. روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر 15 دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایید و از گرم کردن موضع پرهیزید.

***توجه:** هنگام تفرج در دشت و جنگل از دست کاری سنگ ها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار سمی و عقرب خودداری نمایید.

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

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت،

معاونت غذا و دارو البرز