



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

معاونت غذا و دارو

هفته اول آبان ماه

هفته پیشگیری از مسمومیت ها گرامی بار

با افزایش آگاهی، مانع مسمومیت شویم



در صورت بروز مسمومیت پیش از هر اقدامی، جهت دریافت اطلاعات صحیح با ۱۹۰ و یا ۱۱۵ تماس بگیرید.

منبع: ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو

تهیه و تنظیم: دکتر نگین بیضایی

منبع: ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو

توصیه های ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم در پیشگیری از بروز مسمومیت ها :

پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

۱. با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
۲. 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.

پیشگیری از بروز مسمومیت ها در کودکان

۱. کودکان زیر ۵ سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
۲. 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.
۳. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۴. 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.
۵. 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.



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی ها

۱. 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 ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت ۱ دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر ادامه یابد.
۲. اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون است.
۳. نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توأم با رعایت بهداشت باشد.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

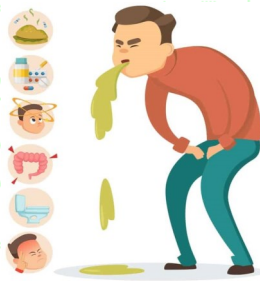
۱. منو کسید کربن گازی بی رنگ، بی بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین ، گازوئیل، دود اگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می شود.

۲. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.

پیشگیری از مسمومیت های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

۱. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن ها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید.

۲. بوتو لپسم 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.



۳. آیا می دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است؟

۴. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.

۵. برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.

پیشگیری از مسمومیت با سموم دفع آفات و مواد شیمیایی و شوینده

۱. 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.

۲. سم فسفید آلومینیوم (قرص برنج) یک کالای قاچاق است. بنابراین عرضه آن توسط فروشنده های سم و عطاری ها ممنوع و دارای مجازات است.

۳. آسیب ناشی از مسمومیت با قرص برنج می تواند جبران ناپذیر باشد. با جایگزین نمودن این سم با سیر و نمک خانواده خود را محافظت کنید.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد مخدر و محرک

۱. امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی بازگشت اعتیاد است.

۲. سکنه های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می باشند.