

## هفته پیشگیری از مسمومیت ها

هفته پیشگیری از مسمومیت ها در نخستین هفته آبانماه سال جاری ( یکم تا هفتم آبان ماه) تحت عنوان "با افزایش آگاهی مانع مسمومیت دارویی شویم" با هدف کاهش مرگ و میر ناشی از مسمومیت ها برگزار خواهد شد. هدف از برگزاری هفته مذکور، تمرکز بر آموزش نحوه پیشگیری از مسمومیت در کودکان، مسمومیت ناشی از داروها، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، سوء مصرف مواد، مسمومیت با فلزات سنگین، گیاهان سمی و گزیدگی ها، گازها و منوکسید کربن و ارتقاء دانش جامعه در خصوص خطرات ناشی از مسمومیت ها و نحوه برخورد با این رخداد می باشد. در سال جاری و به دلیل تداوم موارد مسمومیت با دارو تمرکز بیشتر بر بحث آشناسازی جامعه با خطرات ناشی از مسمومیت های دارویی و نحوه نگهداری از داروها خواهد بود.

### پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها:



- با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
- مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، میتواند برای فرد کشنده باشد.
- شایع ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی میباشد.

-بر مصرف داروهای افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چرا که ایشان به دلایل ذیل ممکن است داروی خود را به اشتباه یا به طور تکراری مصرف نمایند:  
1-تشابه ظاهری داروها 2- فراموشی 3-عدم اطلاع از نام داروها 4-بیسوادی یا کم سوادی و یا ناخوانا بودن مقادیر مصرفی دارو مندرج بر روی جعبه دارویی  
-بروز مسمومیت توسط برخی داروها هر چند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها میتواند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه شود.  
-داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمائید چرا که با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به صورت خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریعتر نمیشود بلکه دچار عوارض سوءمصرف یا مسمومیت با داروها خواهید شد.  
-در اغلب مسمومیت های اتفاقی یا تعمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه هر چه سریعتر با شماره های 1490 و یا 115 تماس بگیرید

### **پیشگیری از مسمومیت در اطفال:**



-کودکان زیر 5 سال، پرخاطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.  
-در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.  
-هیچ گاه الکل و ضدیخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.  
-محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظروف اصلی آنها نگهداری کنید. هیچ گاه این فرآورده ها را در ظروف مواد خوراکی مانند نوشابه نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان میشود.

- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید میکنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.  
- اگر به کودک خود دارو بدهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات یا شکلات استفاده نکنید.  
- در دسترس بودن و مصرف داروهای ترک اعتیاد مانند شربت متادون، میتواند منجر به مرگ کودکان شود.

## پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و مونوکسید کربن:



- مسمومیت با گاز مونوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها میباشد.  
- علائم تماس طولانی با مونوکسید کربن شامل سردرد، گیجی و خواب آلودگی میباشد. در ادامه تماس فرد دچار حالت تهوع، استفراغ و تپش قلب میشود. تماس با مقادیر بالای این گاز سبب کاهش هوشیاری و مرگ میگردد.  
- در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است.  
- استفاده از بخاری های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا میباشد مجاز است. از به کار بردن این وسایل در محیط های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمائید.  
- دود سیگار حاوی مقادیری از گاز مونوکسید کربن میباشد که این گاز در اثر مصرف طولانی مدت سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری میشود.

## پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی و گیاهان سمی:



- از مصرف کنسرو هایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی، فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده میشود خودداری کنید.
- نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به "بوتولیسم" از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار میرود که در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده اند، ایجاد میشود.
- علائم و نشانه های بوتولیسم به صورت تأخیری (12 تا 24 ساعت بعد از مصرف غذای آلوده) به صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بیوست ظاهر میشود.
- مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا و کرچک میتواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی میتوانند باعث نارسایی کبدی و حتی مرگ شوند.
- در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه و ظاهر جذاب برای کودکان میباشند، خودداری نمایید.

## پیشگیری از مسمومیت با سموم دفع آفات و موادشیمیایی و شوینده خانگی:



- هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فراورده های شوینده و پاک کننده پنجره ها را باز کنید تا هوا بخوبی در محیط جریان داشته باشد.
- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک با فراورده های سفید کننده جدا خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده میباشد.
- برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آنها را ابتدا کاملا مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقا طبق دستور عمل نمائید.
- در هنگام سم پاشی مزارع، باغات و باغچه ها حتما از ماسک، دستکش و لباس مناسب استفاده کنید.
- علائم و نشانه های مسمومیت با گروه مهمی از حشره کش ها (موسوم به ترکیبات ارگانوفسفره) با تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، اسهال، ریزش اشک، آبریزش بینی، تعریق، تنگی نفس، کاهش فشار خون، تنگی مردمک چشم، اختلالات قلبی و عصبی همراه است.

## پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی:





-عضو محل مار گزیدگی را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پائین تر از سطح قلب نگه داشت.

-از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کنید.

-اگر طی 5 تا 7 سال اخیر مصدوم واکسن کزاز تزریق نکرده، به پزشک اطلاع دهید.

-در مورد نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.

-اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه کرد.

-راه های پیشگیری از گزش حشرات: استفاده از توری، پشه بند، لباس های آستین بلند و کرم های دور کننده حشرات (before bite)

**پیشگیری از مسمومیت سوء مصرف مواد در جوانان:**



-ناخالصی های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر است.

-براساس گزارشات موجود حتی یک قرص اکستازی منجر به مرگ شده است.  
-سکته های مغزی و قلبی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه، مرگ سلول های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی میباشد.

-مصرف انواع داروهای هورمونی با هدف بدنسازی در جوانان میتواند سبب بروز عوارض وخیمی مانند عقیمی، نارسایی قلبی و کبدی، کوتاهی قد و بزرگ شدن سینه در آقایان، پرمویی و خشونت صدا در خانم ها میگردد.

-استفاده خودسرانه از فرآورده های قاچاق و بدون مجوز جهت بدنسازی و پرورش اندام، خطر ابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف کننده در بر دارد.