



توصیه‌های پیشگیری از

مسمومیت‌ها

(به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها - اول تا هفتم آبان ماه)

معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

***** اجرای فعالیت‌های مرتبط با پیشگیری از مسمومیت‌ها در یک هفته به صورت سالانه با اهداف زیر انجام می‌شود:**

اهداف کلی اجرای هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها

- ارتقای فرهنگ و دانش عمومی جامعه در خصوص پیشگیری از مسمومیت‌ها
- آموزش عمومی جهت پیشگیری از بروز مسمومیت و در صورت بروز، انجام اقدامات اولیه و ضروری درمانی در اقصای مختلف جامعه
- ارتقای سطح سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- کاهش مرگ و میر ناشی از مسمومیت‌ها

*** به طور کلی برای هر یک از روزهای هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها (اول تا هفتم آبان ماه)، یک موضوع در نظر گرفته شد تا اطلاع رسانی و آموزش جهت دار در همان راستا صورت گیرد:**

اول آبان	روز پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی از داروها
دوم آبان	روز پیشگیری از مسمومیت‌ها در کودکان
سوم آبان	روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسیدکربن
چهارم آبان	روز پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی، قارچ‌ها و گیاهان سمی
پنجم آبان	روز پیشگیری از مسمومیت با سموم دفع آفات نباتی، مواد شیمیایی (شامل: اسید، قلیا و شوینده‌های خانگی، فرآورده‌های نفتی، فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و باتری مینیاتوری)
ششم آبان	روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی جانوران سمی
هفتم آبان	روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد مخدر، مواد محرک و الکل

« هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها »

اول تا هفتم آبان ماه

مقدمه:

هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها، برنامه‌ای است که در بسیاری از کشورهای جهان اجرا می‌شود. وزارت بهداشت پس از نام‌گذاری هفته نخست آبان به عنوان «**هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها**» در سال ۱۳۸۵، به سرپرستی سازمان غذا و دارو و ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم (Drug and Poison Information Centers) و مشارکت تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و دیگر نهادها، هر سال اقدام به برگزاری فعالیت آموزشی - فرهنگی «هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها» می‌نماید.

اول آبان ماه

توصیه‌های پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

۱. شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است.
۲. با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
۳. داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمایید چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به‌طور خودسرانه، نه‌تنها روند درمان شما سریع‌تر نمی‌شود بلکه دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.
۴. مقادیر بالای برخی از داروهای به‌ظاهر کم‌خطر، می‌توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
۵. داروها را دور از دید و دسترسی کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری نمایید.
۶. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۷. برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش‌ازحد درمانی استامینوفن می‌تواند ایجاد مسمومیت نماید.
۸. از قرار دادن دارو در کیف‌دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.

۹. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چراکه کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
۱۰. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید و به‌صورت دورمای نحوه مصرف داروهای ایشان را کنترل نمایید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به‌اشتباه یا به‌طور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، کاهش قدرت بینایی، عدم اطلاع از نام داروها، بی‌سوادی یا کم‌سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.



۱۱. بهترین روش برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو در سالمندان یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص‌ها در داخل جعبه‌های مخصوص تقسیم‌بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب و یا روزهای هفته) است.
۱۲. سالمندان محترم باید در مراجعه به پزشک، نام داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشند تا از تجویز مجدد داروها و مصرف همزمان آن‌ها و یا بروز تداخلات خطرناک دارویی پیشگیری شود.
۱۳. در مسمومیت‌های عمدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آن‌ها را از وی بپرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
۱۴. در اغلب مسمومیت‌های اتفاقی و یا عمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع‌تر با شماره تلفن مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ - داخلی ۳ - کد ۲ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.



دوم آبان ماه

توصیه‌های پیشگیری از بروز مسمومیت در کودکان

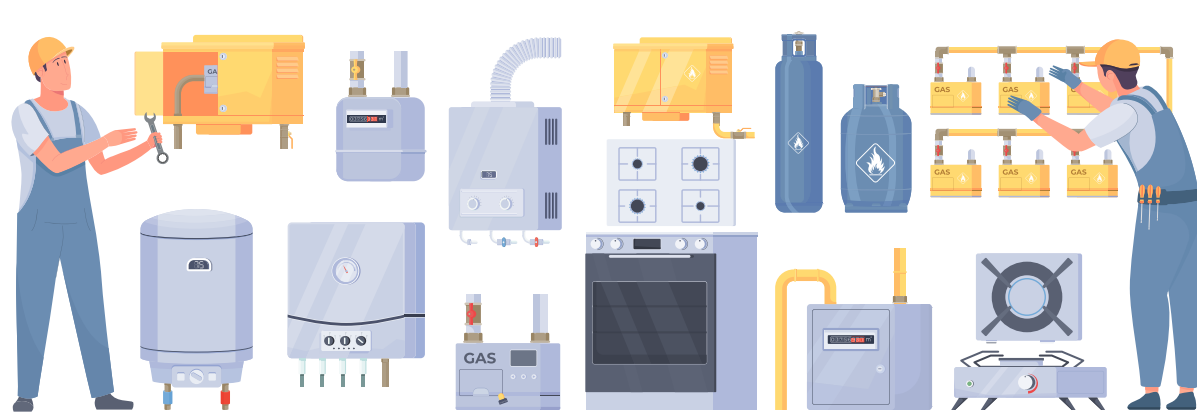
۱. کودکان زیر ۵ سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
۲. کودکان کنجکاو و کودکان خردسال ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند. این عمل بخشی از آموزش و درک این گروه سنی از محیط اطرافشان است و این عمل می‌تواند زمینه‌ساز بروز مسمومیت باشد.
۳. داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری نمایید.
۴. کیف‌دستی، 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.
۵. زمانی که شما در منزل حضور ندارید و کودک خود را به

۱. فرد دیگری می‌سپارید، کودکان در معرض بیشترین خطر مسمومیت قرار دارند.
۶. بسیاری از گیاهان و گل‌های آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا، سمی هستند و تماس پوست با آن‌ها و یا به دهان بردن آن‌ها منجر به مسمومیت و سوختگی مخاط می‌شود. از نگهداری این گیاهان در منزل خودداری نمایید.
۷. مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در منزل در کمدهای دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید. درب کمدهایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می‌دارید با قفل یا طناب محکم نمایید.
۸. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست.



۹. بلع باتری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری) در کودک می‌تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۰. از دسترسی کودکان به اسباب‌بازی‌های دارای باتری، خصوصاً باتری‌های دیسکی و مینیاتوری خودداری نمایید. باتری مینیاتوری اسباب‌بازی‌ها، حتماً باید داخل محفظه‌ای درب دار باشد که با پیچ فلزی محکم و غیر قابل دسترسی شود. بلعیدن باتری در کودکان منجر به مرگ می‌شود.
۱۱. شماره تلفن‌های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمایید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت: ۱۹۰، شماره تلفن اورژانس: ۱۱۵.
۱۲. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ‌گاه این فرآورده‌ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می‌شود.
۱۳. مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک است. در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع‌تر او را نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
۱۴. اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست، ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می‌تواند منجر به مرگ وی شود.
۱۵. ضمن اطمینان از غیر سمی بودن گیاهانی که در منزل نگهداری می‌نمایید، نام گیاهان خانگی را به خاطر بسپارید و آن را روی برچسبی کنار آن‌ها بنویسید.
۱۶. کودکان به دلیل روند رشدشان اغلب دست و اجسام اطراف خود را به دهان می‌برند. این کار سبب ورود مقادیری از سرب محیط به بدنشان می‌شود.
۱۷. کودکان ۴ تا ۵ برابر بیشتر از بزرگسالان، سرب محیط را جذب می‌کنند.
۱۸. کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار دو گروه اصلی در معرض خطر در اثر تماس با سرب هستند.
۱۹. اصلی‌ترین عارضه‌ی سرب در تکامل سیستم عصبی کودکان و بهره‌هوشی کودک بروز می‌نماید.





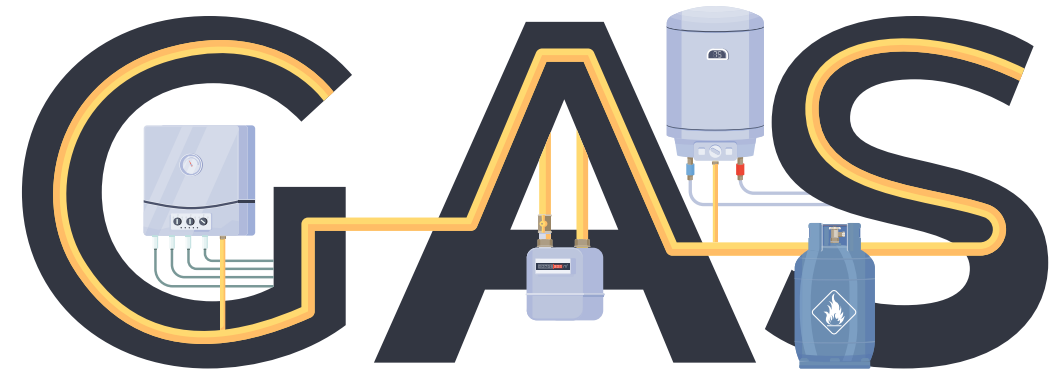
سوم آبان ماه

توصیه‌های پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسیدکربن



۱. مسمومیت با گاز **منوکسیدکربن** یکی از **مَرگبارترین** انواع مسمومیت‌ها است. برای پیشگیری از بروز آن توصیه‌های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
۲. با شروع فصل سرما باید قبل از راه اندازی مجدد وسایل گرمایشی گازسوز و نفتی منزل، آن‌ها را از نظر **اتصالات** و **دودکش** کنترل کنیم.
۳. در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسیدکربن، اطمینان از **نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها** الزامی است.
۴. علائم تماس طولانی با منوکسیدکربن، **سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب‌آلودگی** است. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود.

۵. تماس با مقادیر بالای منوکسیدکربن در مدت طولانی می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، **کما و مرگ** شود.
۶. علائم مسمومیت با منوکسیدکربن در کودکان شامل تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین‌تری از منوکسیدکربن بروز می‌نماید.
۷. **سرد بودن لوله دودکش بخاری**، دلیل بر **خارج نشدن دود و گاز سمی** است.
۸. استفاده از آب‌گرم‌کن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل **محیط حمام و یا محیط‌های کوچک دربسته** منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.



۹. منوکسیدکربن گازی **بی‌رنگ، بی‌بو و بدون طعم و غیرمحرک** است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود آگروز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.
۱۰. تماس طولانی مدت با گاز منوکسیدکربن به‌ویژه در کودکان، می‌تواند با **بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی** همراه باشد.
۱۱. آیا می‌دانید در **دود سیگار** مقادیری از گاز منوکسیدکربن موجود است و این گاز می‌تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز **مسمومیت مزمن** در افراد سیگاری گردد؟
۱۲. آیا می‌دانید مواردی از **مسمومیت‌های کشنده با منوکسیدکربن** در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از **گاز پیک‌نیک** استفاده نموده‌اند.
۱۳. استفاده از **بخاری‌های بدون دودکش** تنها در محیط‌هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می‌باشند مجاز است. از به کار بردن این وسایل در محیط‌های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.
۱۴. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، **انتقال مصدوم به هوای آزاد است**.
۱۵. از **خواهیدن در داخل اتومبیل روشن** درحالی که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.
۱۶. حضور در **پارکینگ‌های دربسته** که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسیدکربن را به همراه دارد. لذا پیش از روشن نمودن اتومبیل، درب پارکینگ را باز کنید.

چهارم آبان ماه

توصیه‌های پیشگیری از

مسمومیت ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

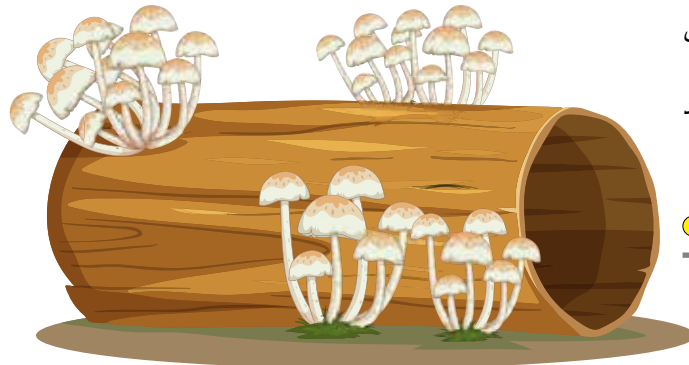


۱. باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد **مسمومیت‌های غذایی** محسوب می‌شوند.
۲. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن‌ها آثار نشت، **برآمدگی و فرورفتگی و زنگ‌زدگی** مشاهده می‌شود خودداری کنید.
۳. آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به «**بوتولیسم**» از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها به شمار می‌رود؟
۴. **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 غیربهداشتی تهیه و نگهداری** شده‌اند ایجاد می‌شود.



۵. علائم و نشانه‌های بوتولیسم به‌صورت تأخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به‌صورت **تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بی‌بوست** ظاهر می‌شود.
۶. آیا می‌دانید **اسهال** یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است؟
۷. مسمومیت با **گیاهان سمی** یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان به شمار می‌آید.
۸. در صورت بلعیدن قسمت‌های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با **مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم** با شماره ۱۹۰ **داخلی داخلی ۳ - کد ۲** تماس حاصل نمایید

۹. مسمومیت با گیاهانی مانند **خزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک** می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیک‌ترین **مرکز درمانی** منتقل کنید.
۱۰. مسمومیت با **قارچ‌های سمی** بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آن‌ها را نمی‌شناسید جدا خودداری کنید.
۱۱. آیا می‌دانید برخی از **قارچ‌های سمی** در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث **نارسایی حاد کبدی و مرگ** شوند؟



۱۲. آیا می‌دانید تشخیص **قارچ‌های سمی** از انواع غیر سمی از روی **شکل ظاهری** آن‌ها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبصر دارد؟
۱۳. **بخور اکالیپتوس** در صورتی که به‌اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می‌تواند کشنده باشد. از **القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده** و مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.

پنجم آبان ماه

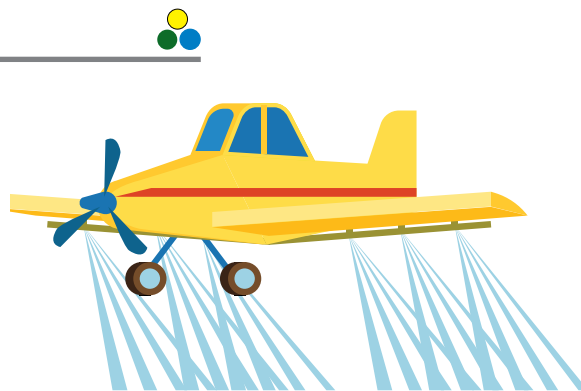
توصیه‌های پیشگیری از مسمومیت با

سموم دفع آفات، مواد شیمیایی و شوینده‌های خانگی



- در هنگام استفاده از **فرآورده‌های شیمیایی و شوینده** حتماً در نور کافی بر چسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده، **پنجره‌ها را باز کنید** تا هوا به‌خوبی در محیط جریان داشته باشد.
- ضمن استفاده از مواد شیمیایی، حتماً از وسایل محافظت‌کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر، لباس آستین بلند، شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.
- از **اختلاط مواد شیمیایی** مانند جوهر نمک و مواد سفیدکننده، لک‌بر و **الکل جدا خودداری** کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط **بسیار سمی و خفه‌کننده** است.
- در صورتی که نزدیکان شما ماده‌ای غیرخوراکی و سمی را بلعید و یا بخارات آن را استنشاق نمود، با **مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰** تماس بگیرید.
- پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم‌بر و **لوله‌بازکن** در محیط‌های در بسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به‌هیچ‌عنوان در این مکان‌ها

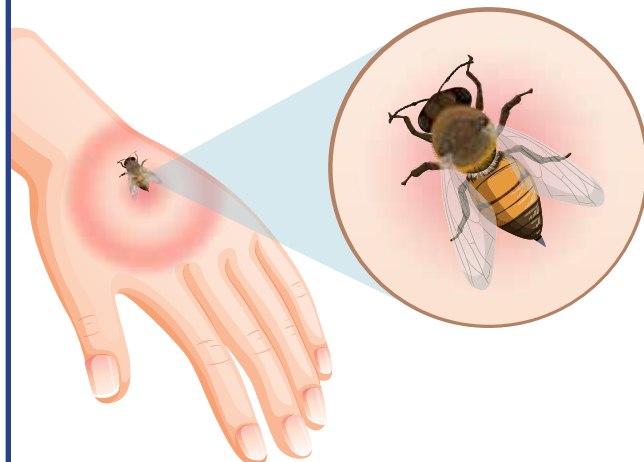
- توقف نکنید چراکه گازهای تولیدشده در فضای کوچک، خفه‌کننده و سمی است.
- در صورت تماس **پوست و یا چشم با مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده، مواد اسیدی و یا قلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده و** مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.
- در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی هرگز از **مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی‌سازی استفاده نکنید.**
- در صورت بلع مواد با خاصیت خورندگی مانند **اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید.** این کار می‌تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار گردد.
- آیا می‌دانید **سم حشره‌کش فسفید آلومینیوم بانام «فرص برنج» «قاچاق»** محسوب می‌شود و خرید و فروش آن ممنوع است.
- هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند انواع بطری نوشابه) نگهداری نکنید.**
- استفاده **بی‌رویه** از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز **مقاومت در آفات** می‌شود بلکه می‌تواند از



- مصرف **غذاهای چرب** سبب افزایش سرعت جذب سرب توسط بدن انسان می‌گردد.
- هوای محیط **نزدیک به بزرگراه‌ها، خاک و محیط اطراف** مناطق صنعتی مانند **کارخانه‌های باتری‌سازی، رنگ‌سازی** چند برابر دیگر نقاط حاوی سرب است.
- به‌منظور سنجش سرب در خون افراد شاغل در صنعت که با سرب تماس دارند، **آزمایش خون** باید به‌طور مرتب انجام شود.

- طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط‌زیست برای انسان مضر محسوب گردد.
- در کشور ما مسمومیت **تعمدی با سموم کشاورزی** یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت‌ها است.
- در هنگام سم‌پاشی مزارع، باغات و باغچه‌ها حتماً از **ماسک، دستکش و لباس مناسب** استفاده نمایید.
- در صورت تماس سموم دفع آفات با **پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.**
- در منازل قدیمی، لوله‌های آب سربی و رنگ مورد استفاده در چارچوب و دیوار که حاوی سرب است می‌تواند منجر به مسمومیت با سرب شود.
- مسمومیت با سرب در کودکان** می‌تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کندذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود.
- اگر به‌واسطه شغل خود با **مشتقات سرب در تماس هستید**، برای جلوگیری از انتقال آلودگی، قبل از ورود به منزل لباس کار خود را تعویض کنید.
- برخی از لوازم **آرایش غیراستاندارد** و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می‌باشند. از مصرف آن‌ها خودداری کنید.





۸. روی محل **زنبور گزیدگی** کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به‌طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایید و از گرم کردن موضع پرهیزید.

۹. نیش **زنبور عسل ماده**، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از **گزش در زخم باقی می‌ماند** و محتویات کیسه زهر به زخم منتقل می‌شود؛ بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.

۱۰. علائم **زنبور گزیدگی** معمولاً در عرض چند ساعت ناپدید می‌شود. ۱۱. اگر فرد **زنبور گزیده مشکل تنفسی** داشت و یا **تورم شدید و سریع در محل گزش** بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.

۱۲. چنان چه **گزش زنبور** در نقاط مختلف و آن‌هم در ناحیه گردن و سر بروز نماید، **جدی‌تر** است و می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.



توصیه‌های پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی

ششم آبان ماه

۱. برای جلوگیری از **گزیدگی حشرات** در هنگام سفر **حشره‌کش**، **پشه‌بند** و یا دیگر وسایل ایمنی را همراه داشته باشید.
۲. برای پیشگیری از **گزش حشرات** می‌توان **علاوه بر نصب توری به پنجره‌ها، پوشیدن لباس‌های محافظت‌کننده و آستین‌بند** در محیط‌های باز غیر شهری، از پشه‌بند و مواد حشره‌کش در شب استفاده نمود.
۳. نگهداری **حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات** می‌شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توأم با رعایت بهداشت باشد.
۴. اگر در محل زندگی درختان زیادی وجود دارد باید برای پنجره‌های خانه از **توری** استفاده شود و در پارک‌ها از آویختن لباس‌ها روی درخت خودداری شود.



هفتم آبان ماه

توصیه های پیشگیری از

مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد مخدر، مواد محرک

۱. مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.

۲. ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، مانند **سرب** در برخی موارد از خود ماده مخدر **مرب‌باتر** می‌باشند.

۳. مشکلات خانوادگی، طلاق، بیکاری، فقر و بحران‌های روحی از عوامل مستعد کننده فرد به سوء مصرف مواد می‌باشند.

۴. امتحان کردن **مصرف مواد در جمع دوستان** و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی‌بازگشت اعتیاد است.

۵. 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.

عمر مصرف انواع **داروهای هورمونی** با هدف 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 خانمها گردد.

۷. 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؟

۸. مسمومیت با مواد مخدر یکی از علل مهم مرگ ناشی از مسمومیت‌های شیمیایی در بسیاری از کشورها است.

۹. استفاده **خودسرانه** از فرآورده‌های قاچاق و بدون مجوز جهت بدن‌سازی و پرورش اندام در جوانان، خطر ابتلا به انواع **اختلالات جسمی و روانی** را برای مصرف‌کننده در بر دارد.

۱۰. آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پر خاشگری و بروز رفتارهای ضد اجتماعی است؟

۱۱. تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ‌های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند ایدز و هپاتیت همراه است.



۱۲. استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوء مصرف مواد است.

۱۳. هر گونه تغییرات رفتاری غیر عادی و ناگهانی مانند **گوشه گیری**، **بی خوابی**، **بی حوصلگی**، **پرخاشگری**، **غیبت از محل کار** و **تحصیل**، **بی نظمی و نامیدی** در فرزندان خود را جدی گرفته و در پی بررسی علت آن باشید.

۱۴. مصرف نابجای **استروئیدهای آنابولیک** در جوانان جهت بدن‌سازی و رقابت‌های ورزشی با خطر بروز **عوارض قلبی و عروقی** مانند **ازدیاد فشارخون و نارسایی قلبی** همراه است.

۱۵. آیا می‌دانید موارد متعددی از **مرگ‌های ناگهانی** در اثر **سوء مصرف داروهای نیروزا** در ورزشکاران حرفه‌ای در جهان گزارش شده است؟

۱۶. راه های پیشگیری از مسمومیت با انواع الکل، **عدم مصرف خوراکی آن و دور نگه داشتن الکل و حلال های دیگر از دسترس کودکان است**

۱۷. الکل موجود در **مشروبات الکلی، دهان شویه ها، ژل الکلی آتش زا** می تواند ایجاد مسمومیت نمایند.

۱۸. **متناول** نوعی الکل است که بسیار سمی بوده و در مشروبات الکلی قاچاق و دست ساز، ضدیخ و برخی از حلال ها وجود دارد.

۱۹. علامت مسمومیت با **متانول** در چشم ها، شامل **ترس از نور، تاری دید، برفکی شدن دید و کوری می باشد.**

۲۰. سردرد، تهوع، استفراغ و اختلال در تعادل اسید - باز بدن فرد مسموم از علائم مسمومیت با متانول است که در صورت عدم درمان منجر به مرگ فرد خواهد شد.

۲۱. شایع ترین علت مسمومیت با متانول مصرف مشروبات دست ساز و تقلبی می باشد. هم چنین الکل صنعتی ممکن است دارای مقادیر قابل توجهی متانول باشد.

۲۲. از آن جا که متانول به عنوان حلال در محلول های چاپ و تکثیر، چسبها، رنگ و جلادهنده، به عنوان سوخت چراغ الکلی و حتی به عنوان یک عامل ضدیخ در محلول های شیشه شوی اتومبیل مورد استفاده قرار می گیرد، ممکن است مسمومیت با این ماده در محیط خانه رخ دهد.

۲۳. توصیه می شود در صورت مشاهده **علائم اولیه** در فردی که به نوعی با **الکل و متانول** در تماس بوده است، فرد مسموم هرچه سریع تر به **مراکز درمانی** منتقل و اقدامات مناسب درمانی برای رفع سمیت و تثبیت بیمار صورت پذیرد.





معرفی مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم (DPIC)

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد (DPIC) با شماره تلفن ۱۹۰ (داخلی ۳-۲ کد) عهده دار پاسخگویی به سؤالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد. شما هموطن گرامی می توانید سؤالات دارویی خود و همچنین نحوه برخورد با فرد مسموم پیش از رسیدن به مراکز درمانی را به صورت تلفنی از مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره تلفن ۱۹۰ در میان بگذارید.

این مرکز، پاسخگوی سؤالات دارویی گروه پزشکی و عموم مردم در زمینه‌های ذیل می باشد:

- نحوه صحیح مصرف داروها
- عوارض جانبی داروها
- تداخلات دارویی
- نحوه نگهداری داروها
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- راهنمایی در موارد مسمومیت‌ها و

ساعات فعالیت مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم دانشگاه مشهد، به صورت ۱۲ ساعته همه روزه از ساعت ۸ الی ۲۰ می باشد. در صورت بروز مسمومیت پیش از هر اقدامی، جهت دریافت اطلاعات صحیح با ۱۹۰ و یا ۱۱۵ تماس بگیرید. وظیفه مهم مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم، راهنمایی فرد مسموم یا همراهان وی، برای کنترل و کاهش عوارض ناشی از مسمومیت است و نه درمان مسمومیت.

190

معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد



پاسخگوی سؤالات دارویی
گروه پزشکی و عموم مردم در زمینه‌های:

- تداخلات دارویی
- موارد مصرف داروها
- عوارض جانبی داروها
- نحوه نگهداری داروها
- نحوه صحیح مصرف داروها
- راهنمایی در موارد مسمومیت‌ها
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی

همه روز از ساعت ۸ الی ۲۰

۱۹۰

شماره تماس: