



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
معاونت غذا و دارو

به نام خدا

مصرف منطقی آنتی بیوتیک ها (ANTIBIOTICS)

و

توصیه های پیشگیری از مسمومیت ها

به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت ها

(اول تا هفتم آبان ماه)

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد

کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو و مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

اهداف:

۱. ارتقاء سطح آگاهی دانش آموزان در موارد ذیل:

- مصرف منطقی آنتی بیوتیک ها
- مقاومت میکروبی
- راههای پیشگیری از مسمومیت ها

۲. ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان

گروه هدف:

کلیه دانش آموزان مقاطع تحصیلی متوسطه اول و متوسطه دوم

مجری:

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد ، مدیریت تحقیق و توسعه

(کمیتة تجویز و مصرف منطقی دارو و مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم)

-

میکروب

میکروب، میکروارگانیسم، یا ریزاندامگان جاندارانی هستند که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند. شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها، آغازیان، و برخی قارچ‌ها هستند. این موجودات در همه جا، از آب و هوا گرفته تا خاک، روی پوست بدن و مخاط بدن انسان و جانوران به میزان فراوان وجود دارند. می‌توانند بیماری‌زا و یا مفید باشند.

باکتری

باکتری‌ها گروهی از موجودات تک سلولی میکروسکوپی هستند که پوشش بیرونی نسبتاً ضخیمی آن‌ها را احاطه کرده‌است. این موجودات ساختار ساده‌ای دارند و به گروه پروکاریوت (جانداران ساده) تعلق می‌گیرند. اولین جانداران پدید آمده بر روی کره زمین‌اند. باکتری‌ها جزوه مهم‌ترین و متنوع‌ترین میکروارگانیسم‌ها هستند که هم می‌توانند در چرخه حیات مفید باشند و هم می‌توانند مولد بسیاری از بیماری‌ها در بدن انسان و سایر موجودات باشند.

ویروس

ویروس قطعه‌ای از نوکلئیک اسید است که درون یک پوشش پروتئینی (کپسید) محصور شده‌است. ویروس‌ها از باکتری‌ها بسیار کوچک‌تر هستند و اغلب با میکروسکوپ الکترونی قابل مشاهده‌اند. ویروس با استفاده از امکانات سلولی میزبان تکثیر می‌شود و فعالیت اصلی یاخته‌های میزبان را مختل می‌کند. این موجودات بسیاری از جانوران و گیاهان و باکتری‌ها را مبتلا می‌کنند، اما فقط برخی از آن‌ها انسان‌ها را بیمار می‌کنند. همچنین ویروس‌ها تنها در محیط خنثی در سلول‌های زنده تکثیر می‌شوند و انگل اجباری داخل سلولی می‌باشند.

آنتی بیوتیک

به طور کلی آنتی بیوتیک فرآورده یا ماده‌ای است که توسط میکروارگانیسم تولید یا از آن گرفته می‌شود، یا به صورت صنعتی ساخته می‌شوند و از ادامه زندگی یا تکثیر برخی سلول‌ها جلوگیری می‌کنند.

آنتی بیوتیک‌ها (یا در اصطلاح عموم چرک خشک کن‌ها) در بین داروهای امروزی بیشترین تجویز را دارند. آنتی بیوتیک‌ها از طریق کشتن میکروب‌ها یا توقف تکثیر آنها با عوامل بیماری‌زا مقابله می‌کنند.

پنی سیلین، اولین آنتی بیوتیکی بود که بطور تصادفی از محیط کشت کپک کشف شد. امروزه متجاوز از ۱۰۰ آنتی بیوتیک مختلف وجود دارد که پزشک برای درمان ناراحتی‌های کوچک تا عفونت‌های تهدیدکننده حیات از آنها استفاده می‌کند، ولیکن اگر نابجا مصرف شوند بسیار خطرناک خواهند بود. این داروها توانایی از بین بردن باکتری‌ها را دارند و نمی‌توانند ویروس‌ها را از بین ببرند به همین دلیل در عفونت‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و... کاربردی ندارند و حتی می‌تواند عوارض جانبی خطرناک داشته باشد و باعث گسترش مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک‌ها گردد.

مصرف منطقی آنتی بیوتیک ها از ارکان مهم درمان بیماری ها بوده و مصرف غیرمنطقی آن می تواند باعث افزایش هزینه، بروز عوارض دارویی، تداخلات و مقاومت دارویی شود.

مصرف آنتی بیوتیک ها

آنتی بیوتیک های زیادی وجود دارد که پزشک برای درمان عفونت های مختلف از آن استفاده می کند که اگر نابجا مصرف شود بسیار خطرناک خواهد بود.

عمده مشکلی که وجود دارد مصرف غیرمنطقی آنتی بیوتیک است، یعنی در شرایطی که ضرورتی به استفاده از آنتی بیوتیک نیست، از آن استفاده می شود. آنتی بیوتیک ها عمدتاً در مقابله با بیماری های میکروبی استفاده می شوند و برای اکثر سرماخوردگی ها که ویروسی می باشند تاثیری بر روند بیماری ندارند.

هرچند برخی آنتی بیوتیک ها علیه انواع گسترده ای از عفونت ها مؤثر هستند ولی مهم است که بدانیم هر آنتی بیوتیکی تمام عفونت ها را نمی تواند درمان کند و نیز آنها فقط علیه عفونت هایی بکار می روند که توسط باکتری ها، قارچ ها و انگل های بیماری زا بوجود آمده باشند و علیه بیماری های ویروسی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا تاثیری ندارند. بهترین کاری که شما می توانید در این مواقع انجام دهید این است که اجازه دهید سرماخوردگی و آنفولانزا، دوره خود را که گاهی ۲ هفته ممکن است طول بکشد طی کند و فقط علایم را تسکین دهید. اگر بیماری شما طی ۲ هفته بدتر شد یا شروع به بهبود نکرد جهت بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

بعنوان مثال بیماریهای زیر در اکثر موارد علت ویروسی دارند:

سرماخوردگی با علائمی مانند: (گرفتگی بینی، گلودرد، عطسه، سرفه و سردرد)

آنفولانزا با علائمی مانند: (تب، لرز، بدن درد، سردرد، گلودرد، سرفه)

برونشیت حاد (سرفه و تب) در بسیاری موارد توسط ویروس ها ایجاد می شود.

فارنژیت (گلودرد) نیمی از این موارد توسط ویروس ها ایجاد می شود.

مشکل مهم تری هم وجود دارد که بیمار معمولاً در این که دوز کامل آنتی بیوتیک را به مدت لازم مصرف کند به اندازه کافی دقت نمی کند، یعنی اگر قرار است دارو را برای یک دوره ۷ تا ۱۴ روزه مصرف کند طی ۲ یا ۳ روز اول که علائم بیماری اش فروکش می کند، مصرف آنتی بیوتیک را قطع می کند. این داروها با ایجاد یک غلظت مشخص در خون انسان اثر ضدباکتری خود را اعمال می کنند و اگر غلظت دارو در خون از حد مشخصی پایین تر باشد، اثر ضدباکتری هم از بین خواهد رفت. تنظیم زمان مصرف داروی آنتی بیوتیک برای بیماری به گونه ای است که در هر وعده مصرف (مثلاً هر ۸ ساعت) حد مورد نیاز غلظت در خون حفظ می شود. بنابراین اگر یک آنتی بیوتیک هر ۸ ساعت را هر ۱۲ ساعت مصرف کنید اثربخشی آن به شدت کاهش می یابد.

خطرات مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها

تنها پزشک است که می تواند از بین انواع مختلف آنتی بیوتیک ها، آنتی بیوتیک مؤثر بر بیماری شما را تشخیص دهد. بعنوان مثال اگر شما عفونت گوش داشته باشید، پزشک تشخیص می دهد که چه نوع از باکتری ها اغلب

می تواند باعث عفونت گوش شود. اگر عفونتی باشد که بتواند توسط گونه های مختلفی از باکتری ها ایجاد شود یا توسط باکتری هایی ایجاد شود که قابل پیش بینی نباشد که به چه آنتی بیوتیکی حساس است، آزمایشگاه نمونه هایی از خون، ادرار یا نسج فرد بیمار را می گیرد و از طریق تکنیک های خاصی مثل رنگ آمیزی یا کشت به تشخیص باکتری های ایجاد کننده عفونت و یا تعیین حساسیت آنها به آنتی بیوتیک ها کمک می کند. عوامل مؤثر دیگر در انتخاب آنتی بیوتیک از طرف پزشک، اطلاع از سابقه حساسیت بیمار به یک آنتی بیوتیک خاص، قیمت دارو، زمان بندی دوز دارو، عوارض عمومی دارو، سن بیمار، بقیه داروهایی که فرد دریافت می کند و محل اکتساب عفونت در جامعه است، مثلاً اینکه آیا بیمار در خانه سالمندان زندگی می کند یا نه، زیرا باکتری های متفاوتی در این گونه محیط ها می توانند عامل بیماری باشند.

استفاده از آنتی بیوتیک ها در بیماری های ویروسی

- نه عفونت را درمان می کند.
- نه مانع از سرایت بیماری می شود.
- نه حال بیمار را بهتر می کند.
- ممکن است عوارض جانبی خطرناک داشته باشد.
- باعث گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی می شود.

همچنین مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها دارای عوارض زیر می باشد:

- (۱) واکنش های ازدیاد حساسیت گسترده در جمعیت میزبان همراه با افزایش حساسیت آنافیلاکسی، بثورات جلدی، اختلالات خونی، هپاتیت و احتمالاً بیماری های بافت همبند.
- (۲) تغییر در فلور طبیعی بدن همراه با بروز بیماری ناشی از عفونت مربوط به رشد بیش از حد میکروارگانیسم های مقاوم به دارو و قارچ ها.
- (۳) مسمومیت دارویی
- (۴) باقیمانده های غیرمعمول دارو
- (۵) پیدایش مقاومت دارویی در جمعیت های میکروبی که عمدتاً ناشی از حذف میکروارگانیسم های حساس به دارو و جایگزینی آن توسط میکروارگانیسم مقاوم به دارو است.

عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها

عمدتاً شامل ناراحتی های ملایم گوارشی، تهوع، اسهال یا مدفوع نرم است. بعضی آنتی بیوتیک ها ممکن است باعث حساسیت به نور آفتاب شوند.

در صورت داشتن عوارض زیر با پزشک تماس بگیرید:

استفراغ، اسهال آبکی شدید، دردهای شکمی شدید، پلاک های سفید بر روی زبان، وجود ترشح یا خارش در ناحیه تناسلی خانم ها

واکنش های حساسیتی

بعضی افراد به بعضی گروه های آنتی بیوتیک ها (عمدتاً گروه پنی سیلین ها) حساسیت دارند، در این صورت پزشک در صورت آگاهی، آنتی بیوتیک آن گروه را تجویز نخواهد کرد. علائم حساسیت شامل جوش های ریز قرمز، خارش، کهیر، ورم لب، صورت و زبان و موارد شدیدتر مثل سختی در تنفس و کاهش فشار خون می باشد.

توصیه هایی در خصوص مصرف آنتی بیوتیک ها

- دوره درمان را حتی در صورت بهبودی، کامل کنید در غیر این صورت باکتری ها به طور کامل از بین نمی روند و باکتری های باقی مانده باعث عفونت مجدد شده که ممکن است دیگر به آنتی بیوتیک جواب ندهند و مقاوم شده باشند.
- هرگز آنتی بیوتیک را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.
- آنتی بیوتیک تجویزی برای یک عفونت را برای سایر بیماری ها استفاده نکنید.
- آنتی بیوتیک را در ساعات معین شده و به طور منظم مصرف کنید.
- آنتی بیوتیک خود را به دیگران پیشنهاد نکنید.
- در مورد نحوه مصرف آنتی بیوتیک ها با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

مقاومت به آنتی بیوتیک ها

مقاومت میکروبی یعنی میکروب به آنتی بیوتیک خط اول درمان که موثر و ارزان و سالم تر هست جواب نداده و در نتیجه مجبور هستیم از آنتی بیوتیک دیگری که گران تر و عوارض جانبی بیشتری دارد استفاده کنیم. مقاومت آنتی بیوتیکی، توانایی باکتری یا سایر میکروب ها به مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها با استفاده از مکانیسم های متفاوت است. عده ای از باکتری ها توانایی خنثی سازی آنتی بیوتیک ها را قبل از اینکه بتوانند آن ها را نابود کنند دارند و عده ای از باکتری ها آنتی بیوتیک ها را به خارج از محیط خود پمپ کرده و آنتی بیوتیک نمی تواند بر عملکرد باکتری اثر گذارد. استفاده بیش از حد یا نادرست از آنتی بیوتیک ها نظیر مصرف داروها با دوزهای غیراستاندارد، استفاده ناقص از داروها در طول یک دوره درمان، تجویزهای اشتباه، کنترل و پیشگیری ضعیف عفونت ها باعث پیشرفت و گسترش مقاومت دارویی می شود.

علل بروز مقاومت میکروبی

آنتی بیوتیک ها از طریق مقابله با عوامل بیماری زا باعث بقای زندگی می شوند، اما بعضی باکتری ها آنقدر قوی می شوند که می توانند مقابل این داروها مقاومت کنند و در نتیجه داروها بخوبی عمل نکنند، این یعنی مقاومت آنتی بیوتیکی. در این صورت انواع قوی تر باکتری ها کشته یا متوقف نمی شوند، بلکه می مانند، رشد می کنند و گسترش پیدا می کنند. این بار دیگر باکتری ها سخت تر کشته یا متوقف می شوند.

مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از مهم ترین معضلات بهداشتی جامعه امروز است. این مساله بطور آشکار باعث خطر برای افرادی می شود که عفونت ساده ای داشته و در صورت درمان تحت نظارت پزشک می توانستند بخوبی بهبود یابند، اما با مصرف نابجای آنتی بیوتیک در دفعات قبل باعث بی تاثیر شدن این داروها شده اند. در این شرایط فقط خود بیمار تنها کسی نیست که از این نتیجه رنج می برد بلکه افراد سالم جامعه هم ضربه خواهند خورد، باکتریهای مقاوم بسرعت بین اعضای خانواده، همکلاسی ها و همکاران گسترش خواهد یافت و سلامت افراد جامعه با گونه بیماریزای جدیدی که به سختی و با هزینه زیاد درمان میشود تهدید خواهد شد. گونه هایی از انواع باکتریهایی که به آنتی بیوتیک مقاوم شده اند، شامل انواع ایجاد کننده عفونت های پوستی، مننژیت، بیماری های قابل انتقال از راه جنسی و عفونت های دستگاه تنفسی مثل ذات الریه و نیز فارنژیت یا گلودرد چرکی می باشند.

بنابراین برای مقابله با این پدیده:

- ۱- در صورت داشتن بیماری ویروسی از پزشک تقاضای آنتی بیوتیک نکنید و پزشک را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار ندهید.
- ۲- دوره درمان را حتی در صورت بهبودی کامل کنید در غیر اینصورت باکتری ها بطور کامل از بین نمیروند و باکتریهای باقیمانده باعث عفونت مجدد میشوند که ممکن است این بار مقاوم شده و دیگر به آنتی بیوتیکها جواب ندهند.
- ۳- داروهای باقیمانده را دور بریزید و برای روز مبادا ذخیره نکنید زیرا آنتی بیوتیک تجویزی روی همان عفونت بخصوص مؤثر و صرفاً برای شما در آن ایام تجویز شده است.
- ۴- دارو را در ساعات معین شده توسط پزشک یا داروساز مصرف کنید. آنتی بیوتیک زمانی مؤثر خواهد بود که بطور منظم مصرف شود.
- ۵- آنتی بیوتیک های خود را به دیگران پیشنهاد نکنید حتی اگر علایم شما یکسان باشد زیرا ممکن است برای بیماری آنها مناسب نباشد. دریافت داروی اشتباه ممکن است درمان صحیح را به تاخیر بیندازد و باکتری ها در این فاصله تکثیر پیدا کنند.
- ۶- در مورد نحوه مصرف صحیح آنتی بیوتیکها با پزشک یا داروساز مشاوره کنید. مصرف نادرست آنها میتواند جذب آنها را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش یا حذف اثر آنها شود.
- ۷- در صورت فراموش کردن دوز مصرفی یا اشتباه در مصرف با پزشک یا داروساز مشاوره کنید.

در موقع دریافت آنتی بیوتیک باید بدانید که :

- چه عوارضی دارد؟
- برای پیشگیری از عوارض جانبی چه کاری می توان انجام داد؟
- بهترین زمان مصرف دارو چیست؟ پس از غذا یا با معده خالی؟
- آیا آنتی بیوتیک مورد نظر با داروی دیگر مصرفی ما مثل داروی جلوگیری از بارداری تداخل دارد؟
- آیا در صورت مصرف با داروهای دیگر، غذا یا الکل امکان واکنش های ناخواسته وجود دارد؟

- بهترین شرایط نگهداری آنتی بیوتیک چیست؟
- روش آماده سازی پودرهای آنتی بیوتیک را از داروساز سؤال کنید.

هنگام مراجعه به پزشک او را در جریان مسایل زیر قرار دهید:

- حساسیت دارویی که در گذشته داشتید.
- رژیم غذایی بخصوصی که دارید.
- حساسیت به داروها یا غذاها
- بارداری و یا شیردهی
- داروهایی که مصرف می کنید.
- مکمل های گیاهی که در حال حاضر مصرف می کنید.
- سایر بیماریهایی که به آن مبتلا می باشید از جمله فاویسم یا کم خونی داسی شکل

چگونه از بروز مقاومت جلوگیری کنیم؟

۱. خوددرمانی نکنیم.
۲. بیش از اندازه از آنتی بیوتیک ها استفاده نکنیم.
۳. به پزشک برای تجویز آنتی بیوتیک اصرار نکنیم.
۴. دوره درمان را کامل کنیم.
۵. دارو را سر ساعت مصرف کنیم.
۶. میزان دارو را درست مصرف کنیم.

نکات بهداشتی برای جلوگیری از ابتلا به عفونت ها :

- ۱- دستان خود را به دقت با آب و صابون بشوئید ، مخصوصا قبل از غذا خوردن ،بعد از توالت و تماس با مدفوع (مثل تعویض کهنه بچه)
- ۲- برای جلوگیری از عفونتهای غذایی میوه و سبزیجات را به دقت بشوئید و گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید.
- ۳- مطمئن باشید که خودتان و فرزندانان تمام واکسن های لازم را دریافت نموده اید و یادآورهای آن را به موقع تزریق نموده اید.
- ۴- از تماس نزدیک فرد بیمار با دیگران حتی الامکان پرهیز شود.

چرا مقاومت ضد میکروبی یک نگرانی جهانی است:

- مقاومت میکروبی باعث مرگ و میر می شود.
- عفونت هایی که در اثر میکروارگانیسم های مقاوم به وجود می آیند، اغلب به درمان های استاندارد پاسخگو نبوده و باعث بیماری بلندمدت و احتمال بیشتر مرگ و میر می شود.
- مقاومت میکروبی مانع از کنترل بیماریهای عفونی می شود

- مقاومت ضد میکروبی، اثربخشی درمان را کاهش داده زیرا بیماران برای مدت طولانی دارای عفونت بوده و این امر می تواند باعث انتقال میکروارگانیسم های مقاوم به دیگران می گردد.
- مقاومت میکروبی هزینه های درمان را افزایش می دهد، زیرا عفونت به داروهای دسته اول مقاوم می-شود و درمان پرهزینه تری را باید استفاده کرد.
- مقاومت میکروبی، امنیت سلامت را تهدید کرده و به تجارت و اقتصاد آسیب وارد می نماید.

تفاوت های اساسی بین سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی:

به طور کلی ویروس سرماخوردگی از دو طریق انتقال می یابد:

- اول از طریق تنفس و استنشاق ترشحات عفونی عطسه و سرفه پخش شده در هوا.
- دوم از طریق لمس اشیاء آلوده به ویروس (مانند کتاب، دستگیره در و دست دادن با بیماران) و لمس متقابل صورت. هوای سرد رطوبت را کاهش می دهد از این رو باعث خشک شدن مجرای بینی می شود و بدین وسیله شرایط برای واگیر کردن ویروس آماده می شود.

تشخیص سرماخوردگی و آنفلوآنزا از یکدیگر بسیار مهم است، خصوصاً در مورد بچه ها و افراد مسنی که سیستم دفاعی بدنشان دچار اختلال و اشکال است و به بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا شده اند. چرا که بیماری سرماخوردگی به آسانی قابل درمان است و در بدترین حالت امکان دارد به عفونت ثانویه باکتریایی منجر شود که آن هم بوسیله مصرف آنتی بیوتیک قابل درمان است. ولی آنفلوآنزا یکی از بیماری های خطرناکی است، که می تواند به مرگ منجر شود. سرماخوردگی و آنفلوآنزا هر دو نشانه های مشترکی دارند، اما معمولاً می-توان آنها را از هم تمیز داد. به طور کلی **نشانه های سرماخوردگی** مرحله به مرحله در طی چند روز بعد از شروع عفونت بروز پیدا می کنند سرماخوردگی معمولاً با گلو درد همراه با عطسه، آبریزش بینی یا گرفتگی بینی شروع می شود. تب یک علامت معمولی برای یک سرماخوردگی ساده نمی باشد، ولی زمانی که تب وجود دارد معمولاً بیانگر وجود عفونت باکتریایی می باشد. همچنین معمولاً سر درد شدید و دردهای شدید عضلانی رابطه مستقیمی با بیماری سرماخوردگی ندارند و علائم خستگی و ضعف نیز خفیف می باشد.

نشانه های آنفلوآنزا

از قبیل سر درد، سرفه های خشک، درد عمومی در تمام بدن معمولاً به طور ناگهانی ظاهر می شوند. همچنین تب بالا (۳۸ تا ۴۰ درجه) به صورت سه تا چهار روز یکی از مهم ترین نشانه های آنفلوآنزا هست. گرفتگی بینی، عطسه و گلو درد از نشانه های بارز آنفلوآنزا نمی باشد. این علائم اگر وجود داشته باشد معمولاً در مراحل آخر بیماری بروز می نماید.

هم آلرژی و هم سرماخوردگی دارای نشانه هایی از قبیل:

گرفتگی بینی، عطسه، آبریزش بینی، آبریزش چشم و گاهی سر درد می باشد. اما علائم سرماخوردگی یکی یکی ظاهر می شوند ابتدا عطسه، آبریزش بینی و چشم و بدنبال آن گرفتگی بینی. اما در آلرژی تمام علائم با هم و در یک زمان ظاهر می شوند. عطسه های پیایی و پشت سر هم معمولاً نشانگر وجود آلرژی است، در صورتی که

تک عطسه معمولاً نشانگر سرماخوردگی است. بعلاوه ترشحات در سرماخوردگی زرد رنگ می باشد در صورتی که در آلرژی ترشحات بینی بینی بی رنگ و رقیق می باشد. طول مدت علائم سرماخوردگی می تواند ۷ تا ۱۰ روز ادامه داشته باشد، در حالی که نشانه های آلرژی در مدت بسیار کوتاه تری پایان می یابد البته بشرط آن که عامل حساسیت حذف شود.

تاکنون بیش از ۲۰۰ نوع مختلف ویروس سرماخوردگی شناخته شده است. بچه ها بدلیل ضعف ساختار سیستم دفاعی یا مقاومت کم آنها در مقابل عفونت ها و همچنین تماس زیاد با بچه های دیگر در مدرسه و مکان های دیگر بیشترین آمار سرماخوردگی را دارند.

یکی از عادت های اشتباهی که مردم دارند این است که در هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دستمالی را که برای عطسه یا سرفه استفاده کرده اند در جیب یا دست خود نگه می دارند و مجدداً آن را مورد استفاده قرار می دهند این یک راه بسیار ساده ای است که عوامل بیماری دوباره به بدن انتقال یابند و بتوانند باعث تشدید بیماری شوند. بیماران باید دستمال مورد استفاده را فوراً پس از یکبار مصرف دور بیندازند. یک اشتباه معمول دیگر آن است که با فشار، بینی خود را در یک دستمال تمیز می کنند. فشار هوا باعث می شود که مقداری از ترشحات بینی که حاوی ویروس ها و یا میکروب ها هستند را به سینوس های زیر چشم انتقال دهد و باعث عفونت سینوسی شود.

بسیاری از مردم سلامت خود را از آنفلوآنزا در طول چند روز به دست می آورند در صورتی که سرماخوردگی ممکن است به مدت یک یا دوهفته به طول انجامد. اگر نشانه های بیماری بدتر شوند و یا برای مدت طولانی ادامه یابند و یا علائمی مانند تنگی نفس، درد در قسمت سینه، تب، استفراغ، احساس درد زیاد در هنگام بلعیدن ، سرفه مداوم گرفتگی بینی و سر درد ظاهر شوند، مراجعه به پزشک تصمیم خوب و بجایی خواهد بود.

پیام‌های مربوط به «هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها (اول تا هفتم آبان ماه)»

در کشور ما، از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هفته نخست آبان ماه هر سال با عنوان هفته «پیشگیری از مسمومیت‌ها» نامگذاری شده است و در این هفته در خصوص راه‌های پیشگیری از بروز انواع مسمومیت‌ها و چگونگی کنترل آن و نحوه انجام اقدامات اولیه در مواجهه با فرد مسموم، اطلاع رسانی و آموزش عمومی به صورت وسیع و گسترده ای انجام می پذیرد.

❖ اهداف کلی اجرای هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها

- ✓ ارتقاء 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 اقصاء مختلف جامعه
 - ✓ ارتقاء سطح سلامت و بهداشت عمومی جامعه
 - ✓ کاهش مرگ و میر ناشی از مسمومیت‌ها
- بطور 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 و گیاهان سمی
- ❖ **پنجم آبان -** روز پیشگیری از مسمومیت با سموم دفع آفات نباتی، مواد شیمیایی شامل: اسید، قلیا و شوینده های خانگی، فراورده های نفتی، فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و باتری مینیاتوری
- ❖ **ششم آبان -** روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی‌ها
- ❖ **هفتم آبان -** روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد مخدر و محرک

❖ معرفی مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم (DPIC)

۱. مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد (DPIC) با شماره تلفن **۱۹۰** عهده دار پاسخگویی به سؤالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد. شما هموطن گرامی می‌توانید 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.
۲. مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، (DPIC) پاسخگوی سؤالات دارویی گروه پزشکی و عموم مردم در زمینه های 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 مسمومیت ها و....

۳. ساعات فعالیت مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم دانشگاه مشهد به صورت ۱۴ ساعته همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۲۲ می باشد.

۴. در صورت بروز مسمومیت پیش از هر اقدامی، جهت دریافت اطلاعات صحیح با ۱۹۰ و یا ۱۱۵ تماس بگیرید.
۵. 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.

❖ شعارهای عمومی، اهداف برگزاری هفته پیشگیری از مسمومیت ها

۱. لحظات اولیه پس از بروز مسمومیت، برای نجات فرد مسموم حیاتی می باشند. بلافاصله پس از برخورد با موارد مسمومیت با تلفن ۱۹۰ تماس بگیرید.
۲. در صورت بروز مسمومیت پیش از هر اقدامی، جهت دریافت اطلاعات صحیح با تلفن ۱۹۰ و یا ۱۱۵ تماس بگیرید.
۳. 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.
۴. آیا می دانید اکثر مسمومیت های اتفاقی در کودکان زیر ۵ سال و به علت عدم توجه والدین رخ می دهند؟
۵. شایع ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است.
۶. دهان، شایع ترین راه ورود سموم به بدن است.
۷. مهم ترین راه های ورود سموم به بدن عبارتند از: راه خوراکی، تنفسی، پوستی و تزریقی.
۸. ایجاد استفراغ در فرد مسموم، همیشه بهترین راه خارج کردن سم از بدن نیست و ایجاد استفراغ در مسمومیت با مواد نفتی جان بیمار را به خطر می اندازد.
۹. از خوراندن مایعات به فرد مسمومی که بی هوش است، خودداری نمایید.
۱۰. برخی از مسمومیت ها ممکن است عوارض ناگوار و جبران ناپذیری را در فرد مسموم ایجاد نمایند. بنابراین باید از بروز مسمومیت پیشگیری نمود.
۱۱. با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
۱۲. مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد کشنده باشد.
۱۳. خطرات ناشی از مسمومیت در کودکان، خانم های باردار و افراد سالمند می تواند شدیدتر از دیگر افراد باشد.
۱۴. آیا می دانید درمان مسمومیت ها و عوارض متعاقب آن سالانه هزینه سنگینی را بر جامعه تحمیل می نماید.
۱۵. بروز برخی از مسمومیت ها با معلولیت ماندگار همراه هستند. در پیشگیری از بروز مسمومیت ها کوشا باشیم.
۱۶. هرگز سعی نکنید با چشیدن و یا بوییدن یک ماده ناشناخته آن را شناسایی کنید.

❖ ایمن سازی منازل از نظر بروز مسمومیت ها

۱. داروها، محصولات شوینده و فرآورده های آرایشی - بهداشتی را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
۲. قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آن را آبکشی نمایید.
۳. داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری نمایید.
۴. محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، جوهر نمک، جرم گیر، محلول سفیدکننده و لک بر، مواد شوینده، گاز پاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته بندی اصلی آن ها و با درب بسته نگهداری نمایید.
۵. از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.
۶. از قرار دادن مواد شوینده در کمد های زیر ظرف شویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوپا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا است.
۷. چنانچه در منزل کودکی دارید، از قرار دادن خمیر دندان، دهان شویه و یا دیگر فرآورده های آرایشی و بهداشتی و خوشبوکننده در دسترس کودکان خودداری نمایید.
۸. از نگهداری محصولات خطرناک مثل ضدیخ، شیشه پاک کن، بنزین، نفت، سموم علف کش، سموم حشره کش و کود های باغبانی در کمد های بدون قفل در پارکینگ و حیاط منزل اجتناب نمایید.
۹. تمامی سموم مورد استفاده در منزل را در ظروف با درب غیر قابل دسترسی کودکان نگهداری نمایید.
۱۰. برچسب ظروف سموم و مواد دفع آفات را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس دقیقاً مطابق آن عمل نمایید.
۱۱. مخلوط کردن فرآورده های سفیدکننده و جرم بر به دلیل ایجاد گاز سمی خفه کننده، مطلقاً ممنوع است.
۱۲. موادی مانند نفت و بنزین را در ظرف اصلی آن ها نگهداری کنید و از ریختن این مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده های خوراکی و نوشیدنی مانند بطری خالی نوشابه جداً پرهیز کنید.
۱۳. از قرار دادن کیف دستی و ساک خرید و همچنین کیسه های نایلونی، در دسترس کودکان پرهیز کنید. این وسایل ممکن است سبب خفگی کودکان شوند.
۱۴. آسیب ناشی از مسمومیت می تواند جبران ناپذیر باشد. خانواده خود را محافظت کنید.
۱۵. نزدیک به ۹۰٪ از مسمومیت ها در منازل رخ می دهند. خانه خود را نسبت به بروز مسمومیت ایمن نمایید.
۱۶. مسمومیت با گاز منو کسید کربن کشنده ترین مسمومیت غیر عمدی در کشور ما است و شیوع آن در فصل سرما ۱۲ تا ۱۵ درصد است.
۱۷. آیا می دانید شایع ترین علت مراجعه مسمومیت به بیمارستان ها در اثر مسمومیت خوراکی با دارو است؟
۱۸. بیشترین مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور و همچنین بیمارستان ها، مسمومیت های دارویی است.
۱۹. آیا از خطراتی که کودک شما در منزل مادر بزرگ با آن ها روبرو است آگاهی دارید؟ منزل بستگان نزدیک را مانند منزل خود به منظور پیشگیری از مسمومیت ها، ایمن سازی کنید.
۲۰. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
۲۱. در هنگام مراجعه به پزشک و دریافت دارو از داروخانه، والدین سالمند خود را همراهی نمایید تا از صحت نحوه مصرف دارو مطمئن شوید.

۲۲. در دوران **سالمندی** به دلیل تغییرات ساختار در اندام‌های داخلی مانند کبد، کلیه، میزان مایعات، عضلات و چربی بدن، **تغییراتی در جذب و دفع داروها** حادث خواهد شد و بی‌اعتنایی به مصرف دقیق داروها می‌تواند منجر به **مسمومیت** شود.
۲۳. در برخی از **سالمندان** کاهش قدرت بینایی و فراموشی، می‌تواند منجر به بروز **اشتباهاتی در ضمن مصرف داروها** و در نتیجه بروز **مسمومیت** دارویی گردد.
۲۴. پزشکان و داروسازان در برخورد با بیماران **سالمند** باید از **تفہیم نحوه مصرف دارو** در ایشان اطمینان حاصل نمایند.
۲۵. بسیاری از **سالمندان** ناچار به مصرف **داروهای متعددی در طول روز** می‌باشند. استفاده از **جعبه‌های تقسیم** داروها می‌تواند کمک شایانی به پیشگیری از مسمومیت و مصرف داروی تکراری در ایشان می‌گردد.
۲۶. چنانچه والدین سالمند شما مجبور به مصرف دارو می‌باشند، به صورت دوره‌ای نحوه مصرف داروهای ایشان را کنترل نمایید تا از بروز مسمومیت دارویی پیشگیری شود.
۲۷. **کاهش بینایی، شنوایی و فراموشی** در دوران **سالمندی** از مهم‌ترین عوامل مصرف بیش‌از حد دارو و بروز مسمومیت در سالمندان است.
۲۸. **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.
۲۹. مصرف خودسرانه داروها در **سالمندان** نسبت به دیگر افراد جامعه **خطرناک‌تر** است.

❖ **پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها**

۱. با **مصرف خودسرانه داروها** بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
۲. **مقادیر بالای** برخی از داروهای به‌ظاهر کم‌خطر، می‌توانند برای فرد خصوصاً **کودکان و افراد مسن** کشنده باشد.
۳. **شایع‌ترین علت** بروز مسمومیت در جهان، **مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی** است.
۴. **هفتاد درصد** از مسمومیت‌های ارجاع شده به مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم کشور، **مسمومیت‌های دارویی** است.
۵. **دهان**، شایع‌ترین راه **ورود سموم به بدن** است.
۶. **داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل** نگهداری نمایید.
۷. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۸. برای **کاهش تب در کودکان**، داروی **استامینوفن** را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. **مقادیر بیش‌از حد درمانی استامینوفن** می‌تواند ایجاد **مسمومیت** نماید.
۹. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
۱۰. از قرار دادن دارو در **کیف‌دستی** پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط **کودکان** شود.
۱۱. 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.

۱۲. اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب‌نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
۱۳. بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترس ایشان قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی ایشان به عمل آورید.
۱۴. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا به‌طور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی‌سواد یا کم‌سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
۱۵. بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص‌ها در داخل جعبه‌های مخصوص تقسیم‌بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) است.
۱۶. مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به‌طور ناگهانی وخیم گردد.
۱۷. بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها می‌توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.
۱۸. 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، نه تنها روند درمان شما سریع‌تر نمی‌شود بلکه دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.
۱۹. مصرف بیش از مقادیر توصیه‌شده داروهای مسکن سبب سمیت و تخریب کلیه‌ها خواهد شد.
۲۰. مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.
۲۱. داروها خصوصاً داروهای خوش‌طعم مخصوص کودکان را از دسترس ایشان دورنگه دارید. ممکن است با استفاده از غفلت شما، کودک اقدام به مصرف دارو نماید.
۲۲. در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته‌های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.
۲۳. 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.
۲۴. 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 و یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
۲۵. آیا می‌دانید شایع‌ترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت‌های دارویی است.
۲۶. چنانچه در خانه کودک زیر ۵ سال دارید، حتماً داروها را در کمد‌های بالاتر و مجهز به قفل قرار دهید.
۲۷. کودکان کنجکاو و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می‌باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.
۲۸. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.

۲۹. متأسفانه سالانه تعدادی از **کودکان** کشورمان به دلیل مصرف ناخواسته شربت **متادون** که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می‌شده است به کام مرگ می‌روند.
۳۰. در آمار به‌دست‌آمده از مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم کشور، کماکان درصد بالایی از مسمومیت‌ها یعنی در حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد از کل مسمومیت‌های ثبت‌شده در این مراکز به **مسمومیت دارویی** تعلق دارد.
۳۱. با توجه به آمار سازمان پزشکی قانونی کشور در خصوص مرگ‌ومیر ناشی از **مسمومیت با داروها**، مشاهده می‌شود در پنج سال اخیر به‌طور میانگین هر سال بین ۶۸۰ تا ۷۸۰ نفر از هم‌وطنانمان در اثر مسمومیت با دارو جان سپرده‌اند.
۳۲. در سال‌های ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۷، از هر صد نفر مراجعه‌کننده به بیمارستان لقمان حکیم تهران ۴۰ تا ۴۵ نفر در اثر دارو مسموم شده بودند و ۸۷ درصد از این موارد تعمدی بوده است.
۳۳. **مسمومیت دارویی چهارمین عامل مرگ** ناشی از مسمومیت با شیوع ۱۳ درصد است.

❖ پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها 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 زمینه‌ساز بروز مسمومیت است.
۳. در هنگام **بیماری کودکان** مراقب باشید تا **دوز تکراری دارو** به وی ندهید.
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. **گل‌ها و گیاهان آپارتمانی را دور از دسترس کودکان** قرار دهید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آن‌ها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند.
۶. نام **گیاهان خانگی** را به خاطر بسپارید و آن را روی برچسبی کنار آن‌ها بنویسید. 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.
۷. از نگهداری گیاهان و گل‌های آپارتمانی مانند **خرزهره و دیفن باخیا** در منزل چنانچه دارای کودک هستید **خودداری** نمایید.
۸. **مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده** را در منزل در **کمد‌های دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان** قرار دهید.
۹. درب کمد‌هایی که در آن **مواد شیمیایی خطرناک** را نگه می‌دارید با **قفل یا طناب محکم** نمایید.
۱۰. **داروهای** مصرفی افراد خانواده را **دور از دسترس کودکان** نگهدارید.
۱۱. در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب‌پذیرترند.
۱۲. همیشه پس از استفاده از **مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید**، ولی بدانید هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

۱۳. هیچ‌گاه **الکل و ضد یخ** را در دسترس کودکان قرار ندهید.
۱۴. در صورتی که کودک شما ماده‌ای غیرخوراکی را **بلعید**، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز کنترل مسمومیت‌ها با شماره تلفن ۱۹۰ تماس بگیرید.
۱۵. **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.
۱۶. از دسترسی کودکان به **اسباب‌بازی‌های دارای باتری**، خصوصاً **باتری‌های دیسکی و مینیاتوری** خودداری نمایید.
۱۷. 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**.
۱۸. **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.
۱۹. متأسفانه نگهداری **شربت متادون** (جهت ترک اعتیاد) در **ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو**، منجر به **مسمومیت ناخواسته** و مرگ ده‌ها کودک شده است.
۲۰. در بررسی به عمل آمده از سال ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۱، بیست‌وسه مورد مرگ ناشی از خوردن شربت متادون (داروی ترک اعتیاد بزرگسالان) در کودکان ایرانی بروز نموده است.
۲۱. از نگهداری شربت **متادون** در **داخل یخچال** و در کنار بقیه نوشیدنی‌ها خودداری نمایید.
۲۲. **شربت متادون** جهت درمان ترک اعتیاد، **بسیار سمی** است. آن را دور از دسترس خانواده و در کمد قفل‌دار نگهداری نمایید.
۲۳. به کودکان **بیمامزید هیچ‌چیزی ننوشند و یا نخورند** مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
۲۴. 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.
۲۵. زمانی که **شما در منزل نیستید** و کوک را به فرد دیگری می‌سپارید، **کودکان در معرض بیشترین خطر مسمومیت قرار دارند**.
۲۶. اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب‌نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
۲۷. در هنگام استفاده از **محصولات شیمیایی و پاک‌کننده** چنانچه مجبور شدید به زنگ درب ورودی و یا تلفن جواب دهید، قبل از هر چیز درب ظرف را ببندید و **هرگز از کودک خود چشم بردارید**.
۲۸. **عمده‌ترین موارد مسمومیت در کودکان** در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد **آرایشی بهداشتی**، فرآورده‌های شوینده، سفیدکننده و لوله بازکن، لاک پاک‌کن (استون) و گیاهان کاشانه‌ای **سمی** بوده است.
۲۹. 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.
۳۰. اگر **کودکی نفت را بلعد** کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می‌تواند منجر به مرگ وی شود.

۳۱. کودکان کنجکاو و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می‌باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.

۳۲. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.

۳۳. 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.

۳۴. کودکان ۴ تا ۵ برابر بیشتر از بزرگسالان، سرب محیط را جذب می‌کنند.

۳۵. کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار دو گروه اصلی در معرض خطر در اثر تماس با سرب هستند.

۳۶. اصلی‌ترین عارضه‌ی سرب در تکامل سیستم عصبی کودکان و بهره‌هوشی کودک بروز می‌نماید.

❖ پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

۱. علائم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب‌آلودگی است. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود.

۲. تماس با مقادیر بالای منوکسید کربن در مدت طولانی می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.

۳. علائم مسمومیت با منوکسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین‌تری از منوکسید کربن بروز می‌نماید.

۴. در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.

۵. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.

۶. 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.

۷. منوکسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود آگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.

۸. مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها است. برای پیشگیری از بروز آن توصیه‌های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.

۹. در سال ۱۳۹۶، ۷۶۶ نفر از هم‌وطنانمان در اثر مسمومیت با منوکسید کربن جان سپرده‌اند.

۱۰. در هنگام بروز آتش‌سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می‌شود که شدیداً سمی است.

۱۱. در برخی موارد علائم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به‌صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می‌شوند

۱۲. تماس طولانی‌مدت با گاز منوکسید کربن به‌ویژه در کودکان، می‌تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.

۱۳. آیا می‌دانید در **دود سیگار** مقادیری از **گاز منو کسید کربن** موجود است و این گاز می‌تواند در اثر مصرف طولانی‌مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد؟
۱۴. آیا می‌دانید مواردی از **مسمومیت‌های کشنده با منو کسید کربن** در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک‌نیکی استفاده نموده‌اند.
۱۵. 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** خودداری نمایید.
۱۶. آیا می‌دانید حضور در **گاراژهای دربسته** که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز **مسمومیت با منو کسید کربن** را به همراه دارد؟
۱۷. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، **انتقال مصدوم به هوای آزاد است**.
۱۸. در صورت **قطع تنفس بیمار مسموم با منو کسید کربن** و گازهای دیگر، باید احیای قلبی عروقی را آغاز نمایید.
۱۹. از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن در حالی که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.

❖ پیشگیری از مسمومیت‌های 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. **مسمومیت با مواد غذایی** می‌تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آن‌ها ایجاد شود.
۳. از مصرف **کنسروهایی** که در قوطی آن‌ها **آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ‌زدگی** مشاهده می‌شود خودداری کنید.
۴. آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به "**بوتولیسم**" از **کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها** بشمار می‌رود؟
۵. **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.
۶. 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 یبوست** ظاهر می‌شود.
۷. آیا می‌دانید **اسهال** یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است؟
۸. **مسمومیت با گیاهان** یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می‌آید.
۹. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.
۱۰. برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان‌ها و باغچه‌ها می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
۱۱. 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 تماس حاصل نمایید.

۱۲. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
۱۳. مسمومیت با گیاهانی مانند **خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک** می تواند **کشنده** باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۴. مسمومیت با **قارچ های سمی** بسیار **خطرناک** است. از مصرف قارچ هایی که نوع آن ها را نمی شناسید جداً خودداری کنید.
۱۵. آیا می دانید برخی از **قارچ های سمی** در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث **نارسایی حاد کبدی و مرگ** شوند؟
۱۶. آیا می دانید تشخیص **قارچ های سمی** از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آن ها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟
۱۷. در منزل خود از نگهداری **گیاهان تزئینی** که دارای **میوه ها و ظاهر جذاب** برای کودکان می باشند خودداری نمایید.
۱۸. کنجکاو ذاتی **کودکان زیر ۵ سال** و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخشهای مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می شود.
۱۹. **شیره سمی** برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند **دیفن باخیا و کالادیوم** در صورت **خورده شدن** می تواند سبب **تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی** فرد مسموم شود.
۲۰. برخی از **داروهای گیاهی** در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می توانند **مسمومیت های منجر به مرگ** ایجاد نمایند.
۲۱. **بخور اکالیپتوس** در صورتی که به اشتباه خورده شود، حتی در **مقادیر کم (یک قاشق)** می تواند **کشنده** باشد. از **القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده** مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.

❖ پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات و مواد شیمیایی و شوینده خانگی

۱. در هنگام استفاده از **فرآورده های شیمیایی و سموم** مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً در **نور کافی** برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
۲. 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.
۳. هنگام استفاده از **مواد سفیدکننده و یا جرم بر** در سرویس های بهداشتی، درب و پنجره را باز گذاشته و **هواکش را روشن** نمایید.
۴. از **اختلاط مواد شیمیایی** مانند **جوهر نمک و جرم بر** با **فرآورده های سفیدکننده جداً خودداری کنید**. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار **سمی و خفه کننده** است.
۵. پس از مصرف **مواد شوینده، سفیدکننده، جرم بر و لوله بازکن** در محیط های دربسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکان ها توقف نکنید چراکه **گازهای تولید شده در فضای کوچک، خفه کننده و سمی است**.

۶. ضمن استفاده از **مواد شیمیایی** حتماً از وسایل محافظت کننده مانند **دستکش بلند**، **کفش نفوذناپذیر**، **لباس آستین بلند**، **شلوار بلند و جوراب** استفاده نمایید.
۷. **برچسب** روی ظروف **سموم دفع آفات و بروشور** آن را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقاً مطابق دستور عمل نمایید.
۸. **هرگز** سموم دفع آفات را در **ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی** (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.
۹. استفاده **بی رویه** از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز **مقاومت در آفات** می شود بلکه می تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر محسوب گردد.
۱۰. آیا می دانید در کشور ما **مسمومیت عمدی با سموم کشاورزی** یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت ها است؟
۱۱. در هنگام سم پاشی مزارع، باغات و باغچه ها حتماً از **ماسک**، **دستکش و لباس مناسب** استفاده نمایید.
۱۲. از بکار بردن مقادیر بیش از حد توصیه شده سموم برای مقاصد کشاورزی خودداری کنید.
۱۳. در صورت تماس سموم دفع آفات با **پوست**، ناحیه **آلوده** را با **مقادیر فراوان آب و صابون** شستشو دهید.
۱۴. **هرگونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات** را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به **نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید**.
۱۵. آیا می دانید علائم و نشانه های **مسمومیت با برخی از سموم موش کش** می تواند به صورت تأخیری (۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟
۱۶. علائم و نشانه های مسمومیت با گروه مهمی از حشره کش ها (**موسوم به ترکیبات ارگانوفسفره**) با تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، اسهال، اشک ریزش، آبریزش از بینی، تعریق، تنگی نفس، افت فشارخون، تنگی مردمک چشم، اختلالات قلبی و عصبی همراه است.
۱۷. در صورت تماس **پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی پوست و چشم** را با **مقادیر فراوان آب شستشو داده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید**.
۱۸. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی **هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی سازی استفاده نکنید**.
۱۹. در صورت بلع مواد با خاصیت خورندگی مانند **اسیدها و قلیاها**، **هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید**. این کار می تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار گردد.
۲۰. آیا می دانید سم حشره کش فسفید آلومینیوم بانام "قرص برنج" قاچاق محسوب می شود و خریدوفروش آن ممنوع است.
۲۱. در منازل قدیمی، **لوله های آب سربی و رنگ** مورد استفاده در چارچوب و دیوار که حاوی **سرب** است می تواند **منجر به مسمومیت با سرب شود**.
۲۲. **مسمومیت با سرب در کودکان** می تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کندذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود.
۲۳. **مسمومیت با سرب** می تواند از طریق **تنفس و یا خوردن ذرات معلق سرب** موجود در هوا، خاک و یا آب صورت گیرد.
۲۴. **شستشوی مرتب دست ها در کودکان** مانع تماس آلودگی سرب محیط با دهان آن ها می شود.
۲۵. از دسترسی کودکان به **اسباب بازی های پلاستیکی بازیافت شده** و یا اسباب بازی های رنگ آمیزی شده ای که دارای ورقه های پوسته پوسته رنگ می باشند خودداری نمایید.

۲۶. از آنجاکه کودکان نوپا همه چیز را به دهان می‌برند اگر تخت و گهواره رنگ آمیزی شده‌ای دارند، از تماس این وسایل با دهان کودک جلوگیری نمایید.
۲۷. اگر به واسطه شغل خود با مشتقات سرب در تماس هستید، برای جلوگیری از انتقال آلودگی، قبل از ورود به منزل لباس کار خود را تعویض کنید.
۲۸. **برخی از لوازم آرایش خصوصاً غیراستاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می‌باشند.** از مصرف آن‌ها خودداری کنید.
۲۹. سرب موجود در خون افراد **شهرنشین** بسیار بیشتر از روستائیان است.
۳۰. مصرف **غذاهای چرب** سبب افزایش **سرعت جذب سرب توسط بدن انسان** می‌گردد.
۳۱. هوای محیط **نزدیک به بزرگراه‌ها، خاک و محیط اطراف مناطق صنعتی** مانند **کارخانه‌های باتری‌سازی، رنگ‌سازی** چند برابر دیگر نقاط حاوی سرب است.
۳۲. به منظور سنجش سرب در خون افراد شاغل در صنعت که با سرب تماس دارند، آزمایش خون باید به‌طور مرتب انجام شود.
۳۳. برای پیشگیری از عوارض ناشی از تماس با سرب باید جامعه از خطرات این فلز سمی آگاه شود.

❖ **پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی‌ها**

۱. علائم **گزیدگی با افعی** درد تیز و سوزاننده در محل گزش است که در عرض ۱ تا ۵ دقیقه بعد از گزش ظاهر می‌شود.
۲. **تورم** در محل گزیدگی **مار افعی** نیم تا ۴ ساعت بعد از گزش بروز می‌نماید که ممکن است در عرض ۱۲-۲۴ ساعت افزایش یابد و کل اندام مبتلا را درگیر نماید.
۳. در طی ۲۴-۳۶ ساعت پس از **گزیدگی افعی**، ممکن است تاول‌های کوچک در محل ایجاد شوند.
۴. از علائم **گزش مار افعی** تهوع و استفراغ، بی‌حسی در اطراف دهان، صورت و پوست سر و گزگز نوک انگشتان، تب و لرز، تعریق، ضعف و بی‌حالی و سرگیجه است.
۵. یکی از مشخص‌ترین و مهم‌ترین علائم و نشانه‌های **گزیدگی با افعی‌ها، اختلالات انعقادی خون** بوده و به‌صورت خونریزی از بینی، وجود خون در خلط، خون در ادرار، خون در مدفوع، خونریزی در شکم و داخل چشم و مغز مشاهده می‌شود.
۶. اختلال در عملکرد کلیه، کاهش سطح هوشیاری و شوک قلبی - عروقی از علائم **گزش مار افعی** است.
۷. علائم **گزیدگی با مار کبری و مار مرجان** افتادگی پلک‌ها، خواب‌آلودگی، ضعف عضلانی، فلج، اختلال تکلم و تنفس، آبریزش از دهان، استفراغ و تهوع است.
۸. علائم **گزیدگی با مار آبی (دریایی)** درد عضلانی و تغییر رنگ ادرار به رنگ قهوه‌ای یا سیاه است.
۹. در هنگام **مارگزیدگی** قبل از انتقال مصدوم به مرکز درمانی باید بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش‌ازحد او جلوگیری نمایید.
۱۰. مصدوم مارگزیده را باید از محل حادثه (جهت جلوگیری از حمله مجدد مار) دور کرد.
۱۱. **عضو محل گزیدگی مار** را باید بی‌حرکت و هم‌سطح یا کمی پایین‌تر از سطح قلب نگه داشت.

۱۲. بستن یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل مارگزیدگی به ویژه اگر محل گزیدگی در دست‌ها یا پاها باشد، ضروری است.
۱۳. 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.
۱۴. در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد.
۱۵. هر چه سریع‌تر فرد مارگزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید.
۱۶. در مارگزیدگی علائم واکنش‌های حساسیتی شدید مانند عطسه، مشکل در تنفس یا تورم سریع و شدید، درد شکم، تهوع، سرگیجه، درد قفسه سینه، خرخر صدا و کبود شدن رنگ لب‌ها از جمله مواردی هستند که سریعاً باید به اورژانس مراجعه شود.
۱۷. مارگزیدگی در کودکان، بیماران قلبی، دیابتی، افراد مسن و معلولین حرکتی و بیماران مبتلا به آلرژی بسیار خطرناک‌تر است.
۱۸. گزش متعدد مار در ناحیه سر و گردن خطرناک‌تر است.
۱۹. گزش عقرب می‌تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می‌دهد.
۲۰. فرد عقرب‌گزیده، خصوصاً کودکان را در اسرع وقت به بیمارستان منتقل نمایید.
۲۱. برخی از عقرب‌های بومی کشور ما در ناحیه خوزستان، کرمان و کاشان بسیار خطرناک‌اند و فرد عقرب‌گزیده برای تزریق سرم ضد زهر باید به بیمارستان منتقل شود.
۲۲. تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی‌حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت به وجود می‌آید و معمولاً پس از ۲۴ ساعت بهبود می‌یابد.
۲۳. زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید.
۲۴. 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.
۲۵. علائم زنبور گزیدگی معمولاً در عرض چند ساعت ناپدید می‌شود.
۲۶. اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.
۲۷. زنبورها و زنبورهای سرخ به‌طور مکرر نیش می‌زنند و محل گزش آن‌ها به‌سادگی عفونی می‌شود.
۲۸. چنانچه گزش زنبور در نقاط مختلف و آن‌هم در ناحیه گردن و سر بروز نماید، جدی‌تر است و می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.
۲۹. فرد زنبور گزیده برای چند روز از نظر تشدید درد یا باقی ماندن تورم یا علائم شبیه آنفلوآنزا و یا تب باید تحت نظر باشد و در صورت بروز این علائم سریعاً به پزشک مراجعه شود.
۳۰. برای پیشگیری از بروز گزیدگی‌ها به‌طور کلی از دست زدن به جانوران گزنده خودداری نمایید.
۳۱. اقدامات اولیه در گزش‌های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون است.

۳۲. روی محل **زنبور گزیدگی** کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور 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 بپرهیزید.

۳۳. برای **جلوگیری از گزیدگی حشرات** در هنگام سفر **حشره کش**، پشه بند و یا دیگر وسایل ایمنی را همراه داشته باشید.

۳۴. **حشره "دراکولا" یا "بند"** نه نیش می زند و نه گاز می گیرد بلکه ترکیبات سمی و محرکی ترشح می کند که باعث ایجاد زخم در محل عبور خود از روی پوست می شود.

۳۵. **سم حشره "دراکولا" یا "بند"** باعث ایجاد صدمات بافتی، زخم و تاول می شود. علائم به صورت قرمزی، بروز تاول و یا جوش های کوچک همراه با خارش و در انتها ورقه شدن و پوسته پوسته شدن پوست است.

۳۶. درمان قطعی برای **سم حشره دراکولا یا بند** وجود ندارد و عارضه بعد از مدتی خودبه خود خوب می شود.

۳۷. له شدن حشره دراکولا یا بند روی پوست و یا خاراندن پوست سبب انتشار سم و تشدید زخم های روی پوست خواهد شد.

۳۸. برای **تخفیف** عارضه پوستی سم حشره دراکولا، می توان در ساعات ابتدایی، با آب و صابون معمولی محل عارضه را شستشو داد و با تمیز نگه داشتن محل عارضه می توان از بروز مشکلات ثانویه از جمله عفونت های باکتریایی جلوگیری کرد همچنین **هرچه پوست مرطوب تر باشد شدت عارضه بیشتر است**.

۳۹. به طور تجربی استعمال الکل سفید بر روی موضع آلوده به **سم حشره دراکولا یا بند** می تواند در کاهش علائم مؤثر باشد.

۴۰. با رعایت چند نکته ساده می توانیم از خودمان در برابر گزش حشرات محافظت کنیم.

۴۱. برای پیشگیری از **گزش حشرات** می توان علاوه بر نصب توری به پنجره ها، پوشیدن لباس های محافظت کننده و آستین بلند در محیط های باز غیرشهری، از پشه بند و مواد حشره کش در شب استفاده نمود.

۴۲. نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توأم با رعایت بهداشت باشد.

۴۳. اگر در محل زندگی درختان زیادی وجود دارد باید برای پنجره های خانه از **توری** استفاده شود و در پارک ها از آویختن لباس ها روی درخت خودداری شود.

۴۴. در مناطقی که حشرات زیاد وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از **کرم های دورکننده حشرات** استفاده نمود؛ اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود.

۴۵. به هیچ وجه کندوی زنبور عسل را دست کاری و زنبورها را تحریک نکنید.

۴۶. اگر زنبور در نزدیکی خود دیدید به جای نابود کردن آن با مگس کش، موقتاً آن منطقه را ترک کنید.

۴۷. از پوشیدن **لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرها ی تند** در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جداً خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می شود.

۴۸. در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

۴۹. اگر سابقه واکنش حساسیتی شدید به **نیش زنبور** دارید، با پزشک خود برای مقابله با آن مشورت کنید.

❖ پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوءمصرف مواد مخدر و محرک

۱. ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، مانند **سرب** در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می‌باشند.
۲. **مشکلات خانوادگی، طلاق، بیکاری، فقر و بحران‌های روحی** از عوامل مستعد کننده فرد به سوءمصرف مواد می‌باشند.
۳. فرآورده‌های تقلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی‌شوند بلکه در اغلب آن‌ها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
۴. فرآورده‌های مخدر و اعتیاد زای "**پان**" یا "**پراگ**" برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبوکنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می‌گردند.
۵. **مسمومیت با مواد مخدر** یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.
۶. آیا می‌دانید بر اساس گزارش‌های موجود مصرف حتی یک عدد قرص **اکستازی**، منجر به مرگ شده است.
۷. **سوءمصرف شیشه** گرچه ظاهر فرد معتاد را سریعاً دگرگون و قابل‌شناسایی نمی‌کند، ولی اعتیاد به آن به مراتب خطرناک‌تر از مواد مخدر دیگر است.
۸. امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی‌بازگشت اعتیاد است.
۹. سکت‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول‌های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص **اکستازی و شیشه** می‌باشند.
۱۰. مصرف مواد توهم‌زا مانند **حشیش، اکستازی، LSD و شیشه** می‌توانند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع، ارتکاب به جنایت و خودکشی در فرد مصرف‌کننده شوند.
۱۱. 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 مردان و پرمویی و خشونت صدا در خانم‌ها** گردد.
۱۲. 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؟
۱۳. **مسمومیت با مواد مخدر** یکی از علل مهم مرگ ناشی از مسمومیت‌های شیمیایی در بسیاری از کشورها است.
۱۴. قاچاقچیان برای دستیابی به سود بیشتر و برای اضافه شدن وزن مواد، به مواد مخدر مانند **تریاک، فلز سرب** می‌افزایند که این امر سبب مسمومیت حاد با **سرب و مرگ معتادان** می‌گردد.
۱۵. 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.
۱۶. در برخی از باشگاه‌های بدن‌سازی و ورزشی داروهای **هورمونی دامی** به جوانان و نوجوانان عرضه می‌شود. فرزندانمان را از عواقب مصرف این داروها آگاه نماییم.
۱۷. آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوءمصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، **پرخاشگری و بروز رفتارهای ضداجتماعی** است؟

۱۸. تزریق مواد مخدر از طریق **سرنگ‌های آلوده**، **غیر استریل و مشترک** با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند **ایدز و هپاتیت** همراه است.
۱۹. استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوءمصرف مواد است.
۲۰. آیا می‌دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، **فرآیندی طولانی و زمان‌بر** است؟
۲۱. هرگونه تغییرات رفتاری غیرعادی و ناگهانی مانند **گوشه‌گیری، بی‌خوابی، بی‌حوصلگی، پرخاشگری، غیبت از محل کار و تحصیل، بی‌نظمی و ناامیدی** در فرزندان خود را جدی گرفته و در پی بررسی علت آن باشید.
۲۲. **افزایش سطح آگاهی** در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوءمصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلای خانمان‌سوز است.
۲۳. **استعمال سیگار** سبب بروز انواع سرطان مانند **سرطان مری، ریه، مثانه** می‌شود.
۲۴. 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.
۲۵. آیا می‌دانید موارد متعددی از **مرگ‌های ناگهانی** در اثر سوءمصرف داروهای **نیروزا در ورزشکاران حرفه‌ای** در جهان گزارش شده است؟