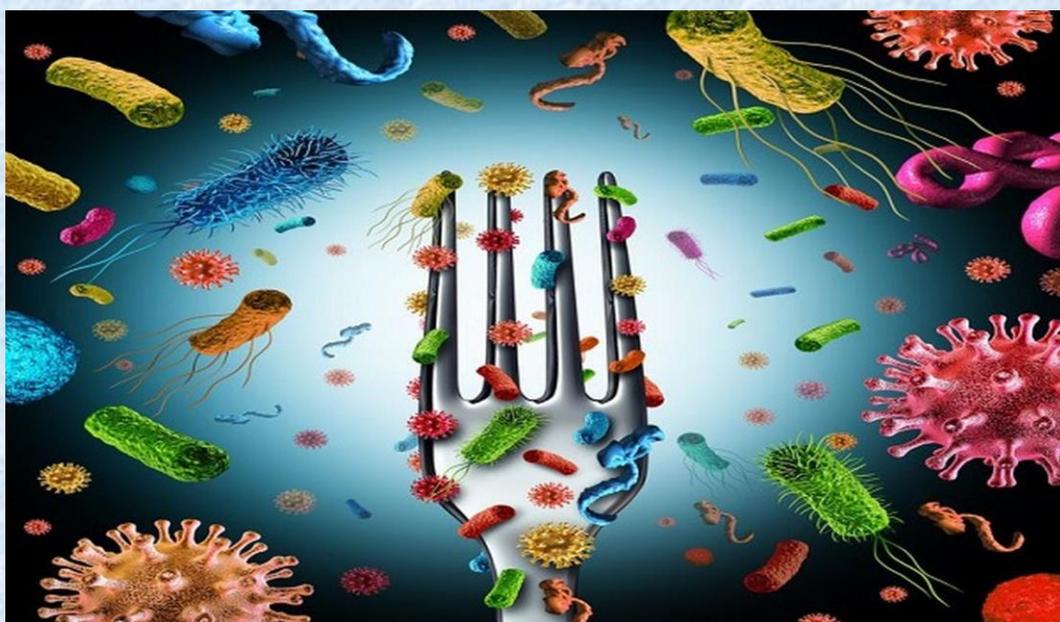


توصیه های پیشگیری از مسمومیت ها

به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت ها

(اول تا هفتم آبان ماه)



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد



«هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها»

اول تا هفتم آبان ماه، اهداف و برنامه‌ها

مقدمه:

برگزاری هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها برنامه‌ای است که در بسیاری از کشورهای جهان اجرا می‌شود و در کشور ما نیز سابقه برگزاری این مناسبت از مرز یک دهه گذشته است و از سال ۱۳۸۵ به صورت هماهنگ در کل کشور برگزار می‌شود. این مناسبت تنها عنوانی است که از جانب سازمان غذا و دارو در تقویم مناسبتی وزارت بهداشت ثبت شده است.

هدف از برگزاری هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها، کاهش مرگ و میر ناشی از مسمومیت‌ها، ارائه آموزش‌های روشهای پیشگیری از مسمومیت‌ها (آموزش عمومی) و روشهای درمان آن (آموزش تخصصی) به سرپرستی سازمان غذا و دارو و در راس آن ستاد مرکزی اطلاع‌رسانی داروها و سموم و دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت و با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، معاونت‌های درمان و بهداشت وزارت بهداشت و دیگر نهادها و سازمان‌ها می‌باشد.

❖ 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 اقشار 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 اطلاع‌رسانی 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، فراورده‌های 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

معرفی مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

۱. مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد با شماره تلفن **۱۹۰** داخلی ۲-۳، عهده دار پاسخگویی به سوالات دارویی و موارد مسمومیت به صورت تلفنی می باشد.
۲. شما هموطن گرامی می توانید سوالات 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** داخلی ۲-۳ در میان بگذارید.
۳. ساعات فعالیت مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم دانشگاه مشهد به صورت **۱۲ ساعته همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۲۰** می باشد.
۴. آیا می دانید اکثر مسمومیت های اتفاقی در کودکان زیر ۵ سال و به علت عدم توجه والدین رخ می دهند؟
۵. آیا می دانید درمان مسمومیت ها و عوارض متعاقب آن سالانه هزینه سنگینی را بر جامعه تحمیل می نماید.
۶. برخی از مسمومیت ها ممکن است عوارض ناگوار، جبران ناپذیر و حتی معلولیت دائمی در فرد مسموم ایجاد نمایند. بنابراین پیشگیری از مسمومیت ها بسیار مهم است.

ایمن سازی منازل از نظر بروز مسمومیت ها

۱. قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل آن را آبکشی نمایید.
۲. 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.
۳. از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.
۴. **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.
۵. آسیب ناشی از مسمومیت می تواند جبران ناپذیر باشد. خانواده خود را محافظت کنید.
۶. نزدیک به ۹۰٪ از مسمومیت ها در منازل رخ می دهند. خانه خود را نسبت به بروز مسمومیت ایمن نمایید.
۷. **بیشترین مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور و همچنین بیمارستان ها، مسمومیت های دارویی است.**

پیشگیری از مسمومیت با سم فسفید آلومینیوم (قرص برنج)

۱. آیا می‌دانید در کشور ما مسمومیت با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت‌ها است؟
۲. از سموم صنعتی و کشاورزی در محیط منزل استفاده ننمایید. این سموم سلامت خانواده را به خطر خواهد انداخت.
۳. **سم فسفید آلومینیوم (قرص برنج) یک کالای قاچاق است؛** بنابراین عرضه آن توسط فروشندگانی که سم و عطاری‌ها ممنوع می‌باشد.
۴. از نگهداری محصولات خطرناک مانند سم قرص برنج در منزل، آشپزخانه و کمد اجتناب نمایید گاز حاصل از آن می‌تواند کشنده باشد.
۵. برای پیشگیری از آفت‌زدگی غلات و حبوبات در منزل، بجای استفاده از قرص برنج که بسیار سمی و کشنده است، از سیر و نمک که کاملاً بی‌خطر است استفاده نمایید.
۶. تنفس گاز متصاعد شده از قرص برنج می‌تواند منجر به مرگ شود.
۷. بر اساس گزارش‌های واصله، سه نفر از اعضای یک خانواده (مادر و دو کودک) در اثر استنشاق تدریجی گاز حاصل از قرص برنج داخل کیسه‌های برنجی که در گوشه اتاق نگهداری می‌کردند، فوت نموده‌اند.
۸. قرص برنج داخل کیسه‌های نخود که در یک منزل نگهداری می‌شد، منجر به مرگ دو فرزند یک خانواده شده است.
۹. قرص برنج کالایی قاچاق است و خرید، توزیع و ارائه آن توسط هر فردی خصوصاً عطاری‌ها و سم‌فروشی‌ها ممنوع می‌باشد.
۱۰. در صورت مسمومیت اتفاقی یا تعمدی با قرص برنج، مصدوم باید بدون اتلاف وقت به بیمارستان منتقل شود.
۱۱. به نقل از سازمان پزشکی قانونی کشور، ۹۱۹ نفر در سال ۱۳۹۸ در اثر مسمومیت با قرص برنج فوت کرده‌اند.
۱۲. به‌رغم حذف سم قرص برنج از فهرست رسمی سموم مجاز کشور و ممنوعیت عرضه قرص برنج در عطاری‌ها و سم‌فروشی‌ها، این سم توسط قاچاقچیان به کشور وارد می‌شود.
۱۳. هم‌وطن گرامی از خرید قرص برنج قاچاق و نگهداری و مصرف آن در منزل که باعث به خطر انداختن جان عزیزانتان خواهد شد خودداری کنید.

اول آبان ماه – روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

۱. با مصرف داروها بدون **تجویز پزشک و راهنمایی داروساز**، سلامت خود را به خطر نیندازید.
۲. به نقل از سازمان پزشکی قانونی کشور، ۵۰۶ نفر در سال ۱۳۹۸ در اثر مسمومیت ناشی از داروها جان خود را از دست داده‌اند.
۳. مقادیر بالای برخی از داروهای به‌ظاهر کم‌خطر، می‌توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
۴. شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است.
۵. شایع‌ترین سوال تلفنی که از مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم کشور می‌شود، مربوط به مسمومیت‌های دارویی است.

۶. 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.
۷. بر مصرف **داروی افراد مسن** خانواده نظارت داشته باشید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا به طور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی‌سوادی یا کم‌سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
۸. 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.
۹. 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 خواهد شد.
۱۰. 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.
۱۱. مصرف بیش از مقادیر توصیه‌شده داروهای مسکن سبب تخریب کبد و کلیه‌ها خواهد شد.
۱۲. مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.
۱۳. 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.
۱۴. در مسمومیت‌های تعمدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آن‌ها را از وی پرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
۱۵. اغلب مسمومیت‌های دارویی مراجعه شده به بیمارستانها در اثر داروهای بیماریهای اعصاب و روان مانند داروهای آرامبخش و ضد افسردگی بروز می‌کند.

دوم آبان ماه – روز پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها در کودکان

۱. **کودکان زیر ۵ سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.**
۲. در سال ۱۳۹۸ در حدود ۱۸ درصد از مسمومیت‌های مراجعه شده به بیمارستان‌ها در کودکان بوده است.
۳. 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.
۴. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۵. 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.

۶. چنانچه دارای کودک هستید، از نگهداری گیاهان و گل‌های آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا در منزل خودداری نمایید. تماس پوست با آن‌ها و یا به دهان بردن آن‌ها منجر به مسمومیت و سوختگی مخاط می‌شود.
۷. مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در کمدهای دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.
۸. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
۹. در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب‌پذیرترند.
۱۰. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست.
۱۱. در صورتی که کودک شما ماده‌ای غیرخوراکی را بلعید، با **مرکز اورژانس ۱۱۵** و یا مرکز کنترل مسمومیت‌ها با **شماره تلفن ۱۹۰ داخلی ۳-۲** تماس بگیرید.
۱۲. 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.
۱۳. از دسترسی کودکان به اسباب‌بازی‌های دارای باتری، خصوصاً باتری‌های دیسکی و مینیاتوری جلوگیری نمایید.
۱۴. 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.
۱۵. 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.
۱۶. به کودکان بیاموزید هیچ‌چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
۱۷. 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.
۱۸. اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می‌تواند منجر به مرگ وی شود.
۱۹. 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.
۲۰. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دل‌بندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.

سوم آبان ماه - روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

۱. با شروع فصل سرما باید قبل از راه اندازی مجدد وسایل گرمایشی گازسوز و نفتی منزل، آنها را از نظر اتصالات و دودکش کنترل کنید.

۲. در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منو کسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.
۳. علایم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب آلودگی می‌باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود.
۴. تماس با **مقادیر بالای منوکسید کربن** در مدت طولانی می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
۵. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.
۶. استفاده از آب گرم کن 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 اگزوز 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. آیا می‌دانید مواردی از مسمومیت‌های کشنده با منوکسید کربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک‌نیک‌کی استفاده نموده‌اند.
۱۰. 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.
۱۱. آیا می‌دانید حضور در گاراژهای دربسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد؟
۱۲. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
۱۳. در صورت قطع تنفس بیمار مسموم با منوکسید کربن و گازهای دیگر، باید احیای قلبی عروقی را آغاز نمایید.
۱۴. از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن در حالی که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.
۱۵. به نقل از سازمان پزشکی قانونی کشور، ۷۸۴ نفر از هموطنانمان در سال ۱۳۹۸ و ۲۳۵ نفر در پنج ماه نخست سال ۹۹، در اثر مسمومیت با منوکسید کربن جان باخته‌اند.

چهارم آبان ماه – روز 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 به شمار 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 به صورت تأخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت 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 سمی یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان به شمار می‌آید.

۹. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیرسمی 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 داخلی ۲-۳ 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 می‌تواند کشنده باشد.

۱۴. مسمومیت با قارچ‌های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ‌هایی که خودرو هستند جداً خودداری کنید.

۱۵. آیا می‌دانید برخی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟

۱۶. آیا می‌دانید تشخیص قارچ‌های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آن‌ها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟

۱۷. کنجکاوی ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخش‌های مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می‌شود.

۱۸. شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دین باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.

۱۹. برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش‌ازحد یا نابجا می‌توانند مسمومیت‌های منجر به مرگ ایجاد نمایند.

۲۰. بخور اکالیپتوس در صورتی که به اشتباه 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.

۲۱. از میان نزدیک به هزار مورد مسمومیت ناشی از قارچ‌ها و گیاهان سمی که در سال ۹۸ به بیمارستانها مراجعه نموده اند، ۴۰ درصد در اثر قارچ سمی و ۶۰ درصد در اثر گیاه سمی بوده است.

پنجم آبان ماه - روز پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات، مواد شیمیایی

۱. در هنگام استفاده از فرآورده‌های شیمیایی و سموم مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً در نور کافی برچسب روی بسته‌بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
۲. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
۳. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر با فرآورده‌های سفیدکننده مانند وایتکس جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه‌کننده است.
۴. پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم بر و لوله‌بازکن در محیط‌های دربسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ‌عنوان در این مکان‌ها توقف نکنید چراکه گازهای تولیدشده در فضای کوچک، خفه‌کننده و سمی است. درب و پنجره را باز گذاشته و هواکش را روشن نمایید.
۵. ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت‌کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر، لباس آستین‌بلند، شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.
۶. برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آن را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقاً مطابق دستور عمل نمایید.
۷. هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.
۸. استفاده بی‌رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می‌شود بلکه می‌تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط‌زیست برای انسان مضر محسوب گردد.
۹. آیا می‌دانید در کشور ما مسمومیت عمدی با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت‌ها است؟
۱۰. به نقل از سازمان پزشکی قانونی کشور، در سال ۹۸ تعداد ۱۱۰۴ نفر از هموطنانمان در اثر مسمومیت با سموم دفع آفات نباتی جان خود را از دست داده‌اند (جونده کش، سموم دفع آفات و قرص برنج) که ۹۱۹ مورد آن به تنهایی در اثر قرص برنج بوده است.
۱۱. در هنگام سم‌پاشی مزارع، باغات و باغچه‌ها حتماً از ماسک، دستکش و لباس مناسب استفاده نمایید.
۱۲. در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.
۱۳. هرگونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۴. آیا می‌دانید علائم و نشانه‌های مسمومیت با برخی از سموم موش کش می‌تواند به صورت تأخیری (۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟
۱۵. علائم و نشانه‌های مسمومیت با گروه مهمی از حشره‌کش‌ها (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.

۱۶. 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.
۱۷. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی‌سازی استفاده نکنید.
۱۸. 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.
۱۹. آیا می‌دانید سم حشره‌کش فسفید آلومینیوم بانام "قرص برنج" قاچاق محسوب می‌شود و خرید و فروش آن ممنوع است.
۲۰. 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.
۲۱. مسمومیت با سرب در کودکان می‌تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کندذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود.
۲۲. از دسترسی کودکان به اسباب‌بازی‌های پلاستیکی بازیافت شده و یا اسباب‌بازی‌های رنگ‌آمیزی شده‌ای که دارای ورقه‌های پوسته‌پوسته رنگ می‌باشند خودداری نمایید.
۲۳. از آنجاکه کودکان نوپا همه‌چیز را به دهان می‌برند اگر تخت و گهواره رنگ‌آمیزی شده‌ای دارند، از تماس این وسایل با دهان کودک جلوگیری نمایید.
۲۴. 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.
۲۵. برخی از لوازم‌آرایش خصوصاً غیراستاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می‌باشند. از مصرف آن‌ها خودداری کنید.
۲۶. هوای محیط نزدیک به بزرگراه‌ها، خاک و محیط اطراف مناطق صنعتی مانند کارخانه‌های باتری‌سازی، رنگ‌سازی چند برابر دیگر نقاط حاوی سرب است.

ششم آبان ماه – روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی‌ها

۱. از میان نزدیک به ۱۵۵ هزار گزیدگی ناشی از جانوران سمی که در سال ۹۸ به بیمارستانها مراجعه کرده اند، نزدیک به ۶۵ درصد از آنها ناشی از گزش عقرب، ۱۷ درصد گزش مار و ۱۳ درصد گزش زنبور بوده است.
۲. علائم گزیدگی با افعی درد تیز و سوزاننده در محل گزش است که در عرض ۱ تا ۵ دقیقه بعد از گزش ظاهر می‌شود.
۳. تورم در محل گزیدگی مار افعی نیم تا ۴ ساعت بعد از گزش بروز می‌نماید که ممکن است در عرض ۲۴-۱۲ ساعت افزایش یابد و کل اندام مبتلا را درگیر نماید.
۴. در طی ۲۴-۳۶ ساعت پس از گزیدگی افعی، ممکن است تاول‌های کوچک در محل ایجاد شوند.
۵. 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.

۶. 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.
۷. اختلال در عملکرد کلیه، کاهش سطح هوشیاری و شوک قلبی-عروقی از علائم گزش مار افعی است.
۸. 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.
۹. علائم گزیدگی با مار آبی (دریایی) درد عضلانی و تغییر رنگ ادرار به رنگ قهوه‌ای یا سیاه است.
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 به‌ویژه اگر محل گزیدگی در دست‌ها یا پاها باشد، ضروری است.
۱۳. در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد.
۱۴. 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.
۱۵. 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 کبودشدن رنگ لب‌ها از جمله مواردی هستند که سریعاً باید به اورژانس مراجعه شود.
۱۶. مارگزیدگی در کودکان، بیماران قلبی، دیابتی، افراد مسن و معلولین حرکتی و بیماران مبتلا به آلرژی بسیار خطرناک‌تر است.
۱۷. 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.
۱۸. فرد عقرب‌گزیده، خصوصاً کودکان را در اسرع وقت به بیمارستان منتقل نمایید.
۱۹. برخی از عقرب‌های بومی کشور ما در ناحیه خوزستان، کرمان و کاشان بسیار خطرناکند و فرد عقرب‌گزیده برای تزریق سرم ضد زهر باید به بیمارستان منتقل شود.
۲۰. 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.
۲۱. زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبورعسل و زنبور سرخ بروز نماید.
۲۲. نیش زنبورعسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از 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.
۲۳. اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.
۲۴. زنبورها و زنبورهای سرخ به‌طور مکرر نیش می‌زنند و محل گزش آن‌ها به‌سادگی عفونی می‌شود.
۲۵. چنانچه گزش زنبور در نقاط مختلف و آن‌هم در ناحیه گردن و سر بروز نماید، جدی‌تر است و می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.

۲۶. فرد زنبورگزیده برای چند روز از نظر تشدید درد یا باقی ماندن تورم یا علائم شبیه آنفولانزا و یا تب باید تحت نظر باشد و در صورت بروز این علائم سریعاً به پزشک مراجعه شود.
۲۷. برای پیشگیری از بروز گزیدگی‌ها به‌طور کلی از دست زدن به جانوران گزنده خودداری نمایید.
۲۸. اقدامات اولیه در گزش‌های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون است.
۲۹. 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 بپرهیزید.
۳۰. برای جلوگیری از گزیدگی حشرات در هنگام سفر حشره‌کش، پشه‌بند و یا دیگر وسایل ایمنی را همراه داشته باشید.
۳۱. حشره "دراکولا" یا "بند" نه نیش می‌زند و نه گاز می‌گیرد بلکه ترکیبات سمی و محرکی ترشح می‌کند که باعث ایجاد زخم در محل عبور خود از روی پوست می‌شود.
۳۲. سم حشره "دراکولا" یا "بند" باعث ایجاد صدمات بافتی، زخم و تاول می‌شود. علائم به‌صورت قرمزی، بروز تاول و یا جوش‌های کوچک همراه با خارش و در انتها ورقه شدن و پوسته‌پوسته شدن پوست است.
۳۳. له شدن حشره دراکولا یا بند روی پوست و یا خاراندن پوست سبب انتشار سم و تشدید زخم‌های روی پوست خواهد شد.
۳۴. برای تخفیف عارضه پوستی سم حشره دراکولا، می‌توان در ساعات ابتدایی، با آب و صابون معمولی محل عارضه را شستشو داد و با تمیز نگه‌داشتن محل عارضه می‌توان از بروز مشکلات ثانویه از جمله عفونت‌های باکتریایی جلوگیری کرد همچنین هرچه پوست مرطوب‌تر باشد شدت عارضه بیشتر است.
۳۵. به‌طور تجربی استعمال الکل سفید بر روی موضع آلوده به سم حشره دراکولا یا بند می‌تواند در کاهش علائم مؤثر باشد.
۳۶. برای پیشگیری از گزش حشرات می‌توان علاوه بر نصب توری به پنجره‌ها، پوشیدن لباس‌های محافظت‌کننده و آستین‌بلند در محیط‌های باز غیرشهری، از پشه‌بند و مواد حشره‌کش در شب استفاده نمود.
۳۷. در مناطقی که حشرات زیاد وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم‌های دورکننده حشرات استفاده نمود؛ اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می‌شود.
۳۸. به‌هیچ‌وجه کندوی زنبورعسل را دست‌کاری و زنبورها را تحریک نکنید.
۳۹. اگر زنبور در نزدیکی خود دیدید به‌جای نابود کردن آن با مگس‌کش، موقتاً آن منطقه را ترک کنید.
۴۰. از پوشیدن لباس‌هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرها یا تند در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جدا خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می‌شود.
۴۱. برای جلوگیری از گزش حشرات در محیط‌های باز، پیراهن آستین‌بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

هفتم آبان ماه – روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف 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 قلبی 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. سکت‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول‌های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می‌باشند.
۸. 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 مصرف کننده شوند.
۹. مصرف انواع داروهای هورمونی باهدف 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.
۱۰. آیا می‌دانید مصرف هم‌زمان مواد مخدر با برخی از داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش می‌تواند سبب بروز مسمومیت‌های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف کننده گردد؟
۱۱. مسمومیت با مواد مخدر یکی از علل مهم مرگ ناشی از مسمومیت‌های شیمیایی در بسیاری از کشورها است.
۱۲. 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.
۱۳. 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 مصرف کننده در بردارد.
۱۴. در برخی از باشگاه‌های بدن‌سازی و ورزشی داروهای هورمونی دامی (گاو و اسب) به جوانان و نوجوانان عرضه می‌شود. فرزندانمان را از عواقب مصرف این داروها آگاه نماییم.
۱۵. آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوءمصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضداجتماعی است؟
۱۶. 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.
۱۷. آیا می‌دانید موارد متعددی از مرگ‌های ناگهانی در اثر سوءمصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه‌ای در جهان گزارش شده است؟
۱۸. **برخلاف ادعای برخی سودجویان، غرغره کردن و یا نوشیدن الکل منجر به پیشگیری و درمان بیماری کرونا نمی‌شود.**
۱۹. راه‌های پیشگیری از مسمومیت با انواع الکل، عدم مصرف خوراکی آن و دور نگه داشتن الکل و حلال‌های دیگر از دسترس کودکان است.
۲۰. متانول نوعی الکل است که بسیار سمی بوده و در مشروبات الکلی قاچاق و دست‌ساز، ضدیخ و برخی از حلال‌ها وجود دارد.

۲۱. نیم تا دو ساعت بعد از مصرف الکل حاوی متانول، فرد مصرف کننده احساس دو بینی، ناهماهنگی در حرکت، خواب آلودگی خواهد شد. سپس ۸ تا ۲۴ ساعت بعد ممکن است بی علامت باشد.
۲۲. علامت مسمومیت با متانول در چشمها، شامل ترس از نور، تاری دید، برفکی شدن دید و کوری می باشد.
۲۳. علائم مسمومیت با الکل، اختلال تعادل، دو بینی، اختلال حافظه، کما، وقفه تنفسی و مرگ می باشد.
۲۴. الکل موجود در مشروبات الکلی، دهان شویه ها، ژل الکلی آتش زا می توانند ایجاد مسمومیت نمایند.
۲۵. 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.
۲۶. شایعترین علت مسمومیت با متانول مصرف مشروبات دست ساز و تقلبی می باشد. هم چنین الکل صنعتی ممکن است دارای مقادیر قابل توجهی متانول باشد.
۲۷. از آنجا که متانول به عنوان حلال در محلولهای چاپ و تکثیر، چسبها، رنگ و جلادهنده، به عنوان سوخت چراغ الکلی و حتی به عنوان یک عامل ضدیخ در محلولهای شیشه شوی اتومبیل مورد استفاده قرار می گیرد، ممکن است مسمومیت با این ماده در محیط خانه رخ دهد.
۲۸. باتوجه به این که در بیشتر اورژانسهای کشور دسترسی به امکانات آزمایشگاهی برای تعیین سطح سرمی متانول وجود ندارد، شناسایی فرد مسموم از روی تظاهرات بالینی دارای اهمیت است و انجام اقدامات درمانی سریع، چه بسا می تواند منجر به نجات جان فرد مسموم شود.
۲۹. علائم اولیه مسمومیت با متانول معمولاً در عرض ۰/۵ تا ۴ ساعت ایجاد می شود که به صورت تهوع، استفراغ، درد شکمی، سردرد، گیجی و خواب آلودگی است. معمولاً بیماران در این مرحله به پزشک مراجعه نمی کنند.
۳۰. علائم اصلی مسمومیت با متانول پس از ۶ تا ۲۴ ساعت آغاز می شود. ممکن است فرد دچار اختلال بینایی مانند تاری دید، دید برفکی، تغییر میدان بینایی، ترس از نور، دوبینی و حتی کوری کامل شود.
۳۱. بعد از گذشت ۲۴ ساعت، وضعیت بالینی فردی که با متانول مسموم شده است، هر ساعت بدتر می شود. تشنج و اغما از دیگر علائم مسمومیت با متانول است که می تواند منتهی به مرگ شود.
۳۲. توصیه می شود در صورت مشاهده علائم اولیه در فردیکه به نوعی با الکل و متانول در تماس بوده است، فرد مسموم هرچه سریعتر به مراکز درمانی منتقل و اقدامات درمانی برای رفع سمیت و تثبیت بیمار صورت پذیرد.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آبان ماه ۱۳۹۹