آشنایی با انواع مسمومیت ها، پیشگیری و اقدامات اولیه

هفته پیشگیری از مسمومیت ها گرامی باد

(۱ تا ۷ آبان ماه ۱۳۹۸)

باافزایش آگاهی، مانع مسمومیت دارویی شویم

سامانه پاسخگویی ۱۹۰

۱. تهیه دارو های کمیاب ۲. مشاوره دارو و مسمومیت

معاونت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی لرستان

واحد تحقیق و توسعه

تهیه و تنظیم : دکتر امین حسنوند

زهرا خداکرمی فرد

دکتر میترا ابول زاده

آدرس: میدان کیو، بلوار حج، جنب اداره دخانیات

تلفن: ۰۶۶۳۳۲۴۱۷۵۷

ستاد هفته پیشگیری از مسمومیت ها آبان ماه ۱۳۹۸

چاپ گوتنبرگ ۳۳۳۳۳۰۰۹

اطلاعات زیر را از سامانه تلفنی ۱۹۰ بخواهید.

* موارد مصرف داروها
* نحوه مصرف داروها
* موارد منع مصرف داروها
* تداخلات داروها با هم
* تداخل دارو با غذا
* عوارض جانبی داروها
* نحوه نگهداری داروها
* اطلاعات داروهای جدید
* مصرف دارو در بارداری
* مصرف دارو در شیردهی

۱.مرکز اطلاع رساني داروها و سموم در تهران به صورت شبانه روزي و با شماره تلفن رايگان عهده دار پاسخگويي به سوالات دارويي و موارد مسموميت به صورت تلفني مي باشد.
۲.شما هموطن گرامي مي توانيد سوالات دارويي خود و همچنين نحوه برخورد با فرد مسموم پيش از رسيدن به مراكز درماني را به صورت تلفني از مراكز اطلاع رساني داروها و سموم با شماره تلفن ۱۹۰ در ميان بگذاريد.
۳.آيا مي دانيد ۴۱ مركز اطلاع رساني داروها و سموم در كل كشور با شماره تلفن ۱۹۰ مشغول به فعاليت مي باشند؟
۴.لحظات اوليه پس از بروز مسموميت ، براي نجات فرد مسموم حياتي مي باشند. بلافاصله پس از برخورد با موارد مسموميت با تلفن ۱۹۰ تماس بگيريد.
۵.در صورت بروز مسموميت پيش از هر اقدامي، جهت دريافت اطلاعات صحيح با ۱۹۰ و يا ۱۱۵ تماس بگيريد.
۶.وظيفه مهم مراكز اطلاع رساني داروها و سموم، راهنمايي فرد مسموم يا همراهان وي، براي كنترل و كاهش عوارض ناشي از مسموميت مي باشد و نه درمان مسموميت.
۷.آيا مي دانيد اكثر مسموميت هاي اتفاقي در كودكان زير ۵ سال و به علت عدم توجه والدين رخ مي دهند؟
۸.شايعترين علت بروز مسموميت در جهان، مصرف داروها بيش از مقادير درماني مي باشد.
۹.دهان، شايعترين راه ورود سموم به بدن مي باشد.
۱۰.مهمترين راههاي ورود سموم به بدن عبارتند از: راه خوراكي، تنفسي، پوستي و تزريقي.
۱۱.ايجاد استفراغ در فرد مسموم، هميشه بهترين راه خارج كردن سم از بدن نيست و ايجاد استفراغ در مسموميت با مواد نفتي جان بيمار را به خطر مي اندازد.
۱۲.از خوراندن مايعات به فرد مسمومي كه بيهوش مي باشد، خودداري نمائيد.
۱۳.برخي از مسموميت ها ممكن است عوارض ناگوار و جبران ناپذيري را در فرد مسموم ايجاد نمايند. بنابراين بايد از بروز مسموميت پيشگيري نمود.
۱۴.با مصرف خودسرانه داروها بدون تجويز پزشك، سلامت خود را به خطر نيندازيد.
۱۵.مقادير بالاي برخي از داروهاي به ظاهر كم خطر، مي توانند براي فرد كشنده باشد.
۱۶.خطرات ناشي از مسموميت در كودكان، خانمهاي باردار و افراد سالمند مي تواند شديدتر از ديگر افراد باشد.
۱۷.آيا مي دانيد درمان مسموميت ها و عوارض متعاقب آن سالانه هزينه سنگيني را بر جامعه تحميل مي نمايد.
۱۸.بروز برخي از مسموميت ها با معلوليت ماندگار همراه هستند. در پيشگيري از بروز مسموميت ها كوشا باشيم.
۱۹.هرگز سعي نكنيد با چشيدن و يا بوييدن يك ماده ناشناخته آن را شناسايي كنيد.

ايمن سازی منازل از نظر بروز مسموميت ها

داروها، محصولات شوينده و فرآورده های آرايشی- بهداشتی(خمير دندان، دهان شويه، خوشبو كننده) را دور از دسترس كودكان، در ارتفاع بالا ودر كمد مجهز به قفل نگه داری نماييد.محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازكن، جوهر نمک، جرم گير، محلول سفيد كننده و لک بر، مواد شوينده، گاز پاک كن، داروها و ديگر مواد شيميايی) را در بسته بندی اصلی آنها و با درب بسته نگهداری نماييد و از نگهداری در كمدهای زير ظرفشويی اجتناب نماييد.

از نگهداری محصولات خطرناک مثل ضديخ، شيشه پاک كن، بنزين، نفت، سموم علف كش، سموم حشره كش و كودهای باغبانی در كمدهای بدون قفل در پاركينگ و حياط منزل اجتناب نماييد. مخلوط كردن فرآورده های سفيد كننده و جرم بر به دليل ايجاد گاز سمی خفه كننده، مطلقاً ممنوع می باشد. برچسب ظروف سموم و مواد دفع آفات را ابتدا كاملاً مطالعه كنيد و سپس دقيقاً مطابق آن عمل نمائيد. موادی مانند نفت و بنزين را در ظرف اصلی آنها نگه داری كنيد و از ريختن اين مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده های خوراكی و نوشيدنی مانند بطری خالی نوشابه جدا» پرهيز كنيد. از قرار دادن كيف دستی و ساک خريد و همچنين كيسه های نايلونی كه استفاده نمی شود، در دسترس كودكان پرهيز كنيد. اين وسايل ممكن است سبب خفگی كودكان شوند. مسموميت با گاز منوكسيد كربن كشنده ترين مسموميت غيرعمدی در كشور ماست و شيوع آن در فصل سرما بالا می باشد.

در هنگام مراجعه به پزشک و دريافت دارو از داروخانه، والدين سالمند خود را همراهی نماييد تا از صحت نحوه مصرف دارو مطمئن شويد.و نام ديگر داروهای مصرفی را به همراه داشته باشيد تا از تجويز مجدد داروها و مصرف همزمان آنها و يا بروز تداخلات خطرناک دارويی پيشگيری شود.استفاده از جعبه های تقسيم داروها می تواند كمک شايانی به پيشگيری از مسموميت و مصرف داروی تكراری در ايشان می گردد.

در دوران سالمندی به دليل تغييرات ساختار در اندامهای داخلی مانند كبد، كليه، ميزان

مایعات، عضلات و چربی بدن، تغییراتی در جذب و دفع داروها حادث خواهد شد، کاهش بینایی، شنوایی و فراموشی و بی اعتنایی به مصرف دقیق داروها می تواند منجر به مسمومیت شوداز سموم صنعتی و کشاورزی در محیط منزل استفاده ننمایید. این سموم سلامت خانواده را به خطر خواهد انداخت.

خرید، فروش، توزیع و ارائه قرص برنج(سم فسفید آلومینیوم) در عطاری ها و سم فروشی ها ممنوع و عاملین این امر مشمول مجازات خواهند شد.

سالانه تنها به یکی از بیمارستانهای مرجع مسمومیت در تهران، ۴۵۰ تا ۵۰۰ مورد مسمومیت با قرص برنج ارجاع می شود که بخشی از آنها متاسفانه منجر به مرگ می شود.متاسفانه در سال ۱۳۹۱، مسمومیت با قرص برنج عامل مرگ ۵۹۸ نفر از هموطنان بوده است.

برای پیشگیری از آفت زدگی غلات و حبوبات در منزل، بجای استفاده از قرص برنج که بسیار سمی و کشنده است، از سیر و نمک که کاملاً بی خطر می باشد استفاده نمایید.

آیا می دانستید تنفس گاز متصاعد شده از قرص برنج می تواند منجر به مرگ شود. بر اساس گزارشات واصله، سه نفر از اعضای یک خانواده (مادر و دو کودک) در اثر استنشاق تدریجی گاز حاصل از قرص برنج داخل کیسه های برنجی که در گوشه اتاق نگهداری می کردند، فوت نموده اند.در صورت مسمومیت اتفاقی یا تعمدی با قرص برنج، مصدوم باید بدون اتلاف وقت به بیمارستان منتقل شود. بر اساس آمار بدست آمده در سال گذشته ۱۵ تا ۲۵ درصد از موارد مسمومیت در ایران، ناشی از سمومی از قبیل قرص برنج، سموم دفع آفات نباتی، الکل و جونده کشها و سیانور بوده است.

از سموم صنعتی و کشاورزی در محیط منزل استفاده ننمایید. این سموم سلامت خانواده را به خطر خواهد انداخت.

خرید، فروش، توزیع و ارائه قرص برنج(سم فسفید آلومینیوم) در عطاری ها و سم فروشی ها ممنوع و عاملین این امر مشمول مجازات خواهند شد.

سالانه تنها به یکی از بیمارستانهای مرجع مسمومیت در تهران، ۴۵۰ تا ۵۰۰ مورد مسمومیت با قرص برنج ارجاع می شود که بخشی از آنها متاسفانه منجر به مرگ می شود.متاسفانه در سال ۱۳۹۱، مسمومیت با قرص برنج عامل مرگ ۵۹۸ نفر از هموطنان بوده است.

برای پیشگیری از آفت زدگی غلات و حبوبات در منزل، بجای استفاده از قرص برنج که بسیار سمی و کشنده است، از سیر و نمک که کاملاً بی خطر می باشد استفاده نمایید.

آیا می دانستید تنفس گاز متصاعد شده از قرص برنج می تواند منجر به مرگ شود. بر اساس گزارشات واصله، سه نفر از اعضای یک خانواده (مادر و دو کودک) در اثر استنشاق تدریجی گاز حاصل از قرص برنج داخل کیسه های برنجی که در گوشه اتاق نگهداری می کردند، فوت نموده اند.

در صورت مسمومیت اتفاقی یا تعمدی با قرص برنج، مصدوم باید بدون اتلاف وقت به بیمارستان منتقل شود.

بر اساس آمار بدست آمده در سال گذشته ۱۵ تا ۲۵ درصد از موارد مسمومیت در ایران، ناشی از سمومی از قبیل قرص برنج، سموم دفع آفات نباتی، الکل و جونده کشها و سیانور بوده است.

یکم آبان- پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

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

مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.

شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می باشد.

هفتاد درصد از مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت های دارویی می باشد.

دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن می باشد.

داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا ودر کمد مجهز به قفل نگه داری نمایید.

در هنگام بیماری کودکتان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.

برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می تواند ایجاد مسمومیت نماید.

داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.

از قرار دادن دارو در کیف دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان

شود.

داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.

اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.

بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترش ایشان قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی ایشان به عمل آورید.

بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا بطور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی سوادی یا کم سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.

بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرصها در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) می باشد.

مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به طور ناگهانی وخیم گردد.

بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها می توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.

داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمائید چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به طور خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریعتر نمی شود بلکه دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.

مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب سمیت و تخریب کلیه ها خواهد شد. مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.

داروها خصوصاً داروهای خوش طعم مخصوص کودکان را از دسترس ایشان دور نگه دارید.

ممکن است با استفاده از غفلت شما، کودک اقدام به مصرف دارو نماید.

در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.

در مسمومیت های تعمدی 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.

در اغلب مسمومیت های اتفاقی و یا تعمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

آیا می دانید شایعترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت های دارویی می باشد.

چنانچه در خانه کودک زیر ۵ سال دارید، حتما داروها را در کمدهای بالاتر و مجهز به قفل قرار دهید.

کودکان کنجکاوند و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.

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

متاسفانه سالانه تعدادی از کودکان کشورمان به دلیل مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می شده است به کام مرگ می روند.

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.

مسمومیت با سرب در کودکان می تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کند ذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود.

مسمومیت با سرب می تواند از طریق تنفس و یا خوردن ذرات معلق سرب موجود در هوا، خاک و یا آب صورت گیرد.

شستشوی مرتب دستها در کودکان مانع تماس آلودگی سرب محیط با دهان آنها می شود.

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.

از آنجا که کودکان نوپا همه چیز را به دهان می برند اگر تخت و گهواره رنگ آمیزی شده ای دارند، از تماس این وسایل با دهان کودک جلوگیری نمایید.

اگر به واسطه شغل خود با مشتقات سرب در تماس می باشید، برای جلوگیری از انتقال آلودگی، قبل از ورود به منزل لباس کار خود را تعویض کنید.

برخی از لوازم آرایش خصوصاً غیر استاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می باشند. از مصرف آنها خودداری کنید.

سرب موجود در خون افراد شهر نشین بسیار بیشتر از روستائیان می باشد.

مصرف غذا های چرب سبب افزایش سرعت جذب سرب توسط بدن انسان می گردد.

هوای محیط نزدیک به بزرگراهها، خاک و محیط اطراف مناطق صنعتی مانند کارخانجات باتری سازی، رنگ سازی چند برابر دیگر نقاط حاوی سرب می باشد.

دوم آبان - پیشگیری از بروز مسمومیت ها در اطفال

کودکان زیر ۵ سال، پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
کودکان خردسال ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند. این عمل بخشی از آموزش و درک این گروه سنی از محیط اطرافشان است و این عمل زمینه ساز بروز مسمومیت است.
در هنگام بیماری کودکتان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
کیف دستی، ساک خرید و کیسه های 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.
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.
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 می شود.
از نگهداری گیاهان و گلهای آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا در منازلی که دارای کودک می باشد خودداری نمایید.
مواد شیمیایی، شوینده و سفید کننده 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 می دارید با قفل یا طناب محکم نمائید.
داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.

در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب پذیرترند.
همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف دربسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.
هیچگاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.
در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز کنترل مسمومیت ها با شماره تلفن ۱۹۰ تماس بگیرید.
بلع باطری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری)در کودک می تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را در اسرع وقت به یک مرکز درمانی منتقل کنید.
از دسترسی کودکان به اسباب بازی های دارای باتری، خصوصاً باتری های دیسکی و مینیاتوری خودداری نمایید.
شماره تلفن های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمائید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت:۱۹۰ ، شماره تلفن اورژانس: ۱۱۵ .
محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگه داری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می شود.
متاسفانه نگهداری شربت متادون (جهت ترک اعتیاد) در ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو، منجر به مسمومیت ناخواسته و مرگ دهها کودک شده است.
از سال ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۱، بیست و سه مورد مرگ ناشی از خوردن شربت متادون (داروی ترک اعتیاد) در کودکان ایرانی بروز نموده است.
از نگداری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی ها خودداری نمایید.
شربت متادون جهت درمان ترک اعتیاد، بسیار سمی است. آن را دور از دسترس خانواده و در کمد قفل دار نگهداری نمایید.
به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
زمانیکه شما در منزل نیستید و کوک را به فرد دیگری می سپارید ، کودکان در معرض بیشترین خطر مسمومیت قرار دارند.
اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
در هنگام استفاده از محصولات شیمیایی و پاک کننده 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 برندارید.
عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده های شوینده، سفیدکننده و لوله باز کن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است.
مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می باشد. در صورت بلع نفت

توسط کودک هر چه سریع تر او را نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
اگر کودکی نفت را ببلعد کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می تواند منجر به مرگ وی شود.کودکان کنجکاوند و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.
برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند. کودکان به دلیل روند رشدشان اغلب دست و اجسام اطراف خود را به دهان می برند. این کار سبب ورود مقادیری از سرب محیط به بدنشان می شود.کودکان ۴ تا ۵ برابر بیشتر از بزرگسالان، سرب محیط را جذب می کنند.
کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار دو گروه اصلی در معرض خطر در اثر تماس با سرب هستند.
کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار دو گروه اصلی در معرض خطر در اثر تماس با سرب هستند.
به پنج دلیل عوارض تماس با سرب در کودکان بیش از بزرگسالان است:
میزان دریافت سرب بر حسب واحد وزن بدن در کودکان بیشتر است
گرد و غبار بیشتری توسط کودکان بلعیده می شود
میزان جذب سرب از دستگاه گوارش کودکان بیشتر است
سد خونی مغزی کودکان هنوز تکامل پیدا نکرده است
اثرات سیستم عصبی در کودکان با مقادیر کمتری نسبت به بزرگسالان بروز می نماید.
اصلی ترین عوارض سوء سرب در تکامل سیستم عصبی کودکان و بهره هوشی کودک بروز می نماید.

سوم آبان پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسیدکربن

علایم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه ها، وزوز گوش و خواب آلودگی می باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود.تماس با مقادیر بالای منوکسید کربن در مدت طولانی می تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
علایم مسمومیت با منوکسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال می باشد که با مقادیر پایین تری از منوکسیدکربن بروز می نماید.در هنگام استفاده از بخاری های نفتی

و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است.سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی می باشد.
استفاده از آب گرمکن 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.
منوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین ، گازوئیل، دود اگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می شود. مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
در سال ۱۳۹۰ هفتصد نفر و در سال ۱۳۹۱ هزار نفر از هموطنانمان در اثر مسمومیت با منوکسیدکربن جان سپرده اند.مرگ چند تن از متخصصین و افراد فرهیخته کشورمان در سال ۱۳۹۱ زنگ خطری است برای دقت بیشتر در استفاده از وسایل گازسوز.
در هنگام بروز آتش سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می شود که شدیداً سمی است.
علایم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن می تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود.آیا می دانید در برخی موارد علایم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می شوند؟
آیا می دانید تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسید کربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی- عروقی مبتلا سازد؟تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
آیا می دانید در دود سیگار مقادیری از گاز منوکسید کربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد؟
آیا می دانید مواردی از مسمومیت های کشنده با منوکسید کربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده اند.
استفاده از بخاری های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می باشند مجاز است. از بکار بردن این وسایل در محیط های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.آیا می دانید حضور در گاراژ های در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد؟
اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.

چهارم آبان - پیشگیری از مسمومیت های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، مواد افزودنی غیر مجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت های غذایی محسوب می شوند.

مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود.

از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرو رفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید.

آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به « بوتولیسم» از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود؟

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 غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود.

علایم و نشانه های بوتولیسم به صورت تاخیری (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 می شود.

آیا می دانید اسهال یکی از علایم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است؟

مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید.

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

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

در صورت بلعیدن قسمت های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰ تماس حاصل نمایید.

سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.

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 نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

مسمومیت با قارچ های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید.

آیا می دانید برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟

آیا می دانید تشخیص قارچ های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟

در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نمایید.

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 می شود.

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 وخفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.

برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می توانند مسمومیت های منجر به مرگ ایجاد نمایند.

بخور اوکالیپتوس در صورتیکه به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خوداری نموده مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.

پنج آبان- پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات و مواد شیمیایی و شوینده خانگی

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 نمائید.

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.

از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر با فرآورده های سفید کننده جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده می باشد.

پس از مصرف مواد شوینده، سفید کننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط های دربسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکانها توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب حفظ کننده و سمی می باشد.

ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذ ناپذیر- لباس آستین بلند- شلوار بلند و جوراب استفاده نمائید.

برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آن را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقاً مطابق دستور عمل نمائید.

هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه)

نگهداری نکنید.

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. آیا می دانید در کشور ما مسمومیت تعمدی با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت ها است؟

در هنگام سم پاشی مزارع، باغات و باغچه ها حتماً از ماسک، دستکش و لباس مناسب استفاده نمایید. از بکار بردن مقادیر بیش از حد توصیه شده سموم برای مقاصد کشاورزی خودداری کنید. در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.هر گونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

آیا می دانید علایم و نشانه های مسمومیت با برخی از سموم موش کش می تواند به صورت تاخیری(۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟

علایم 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.

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.

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.

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.آن را شناسایی

آیا می دانید سم حشره کش فسفید آلومینیوم با نام «قرص برنج» قاچاق محسوب می شود و خرید و فروش آن ممنوع می باشد.برای پیشگیری از آفت زدگی غلات و حبوبات در منزل، از قرص سیر که کاملاً بی خطر می باشد استفاده نمایید.

آیا می دانستید گاز متصاعد شده از قرص برنجی که داخل کیسه های برنج در یک منزل قرار داشت، منجر به مرگ مادر و دو کودکی وی که در همان اتاق خوابیده بودند شده است.

خرید، فروش، توزیع و ارائه قرص برنج در عطاری ها و سم فروشی ها ممنوع و عاملین این امر مجازات خواهند شد.

از در دسترس قرار دادن طعمه های سمی جونده کش در دسترس کودکان جداً خودداری نمایید. از سموم صنعتی و کشاورزی در محیط منزل استفاده ننمایید. این سموم سلامت کودکان و جنین مادران باردار را به خطر خواهد انداخت.

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.

مسمومیت با سرب در کودکان می تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کند ذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود.

مسمومیت با سرب می تواند از طریق تنفس و یا خوردن ذرات معلق سرب موجود در هوا، خاک

و یا آب صورت گیرد.
شستشوی مرتب دستها در کودکان مانع تماس آلودگی سرب محیط با دهان آنها می شود.
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.
از آنجا که کودکان نوپا همه چیز را به دهان می برند اگر تخت و گهواره رنگ آمیزی شده ای دارند، از تماس این وسایل با دهان کودک جلوگیری نمایید.
اگر به واسطه شغل خود با مشتقات سرب در تماس می باشید، برای جلوگیری از انتقال آلودگی، قبل از ورود به منزل لباس کار خود را تعویض کنید.
برخی از لوازم آرایش خصوصاً غیر استاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می باشند. از مصرف آنها خودداری کنید.
سرب موجود در خون افراد شهر نشین بسیار بیشتر از روستائیان می باشد.
مصرف غذا های چرب سبب افزایش سرعت جذب سرب توسط بدن انسان می گردد.
هوای محیط نزدیک به بزرگراهها، خاک و محیط اطراف مناطق صنعتی مانند کارخانجات باتری سازی، رنگ سازی چند برابر دیگر نقاط حاوی سرب می باشد.

ششم آبان پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگیها

علایم گزیدگی با افعیدرد تیز سوزاننده در محل گزش است که در عرض ۱ تا۵ دقیقه بعد از گزش ظاهر می شود.تورم در محل گزیدگی مار افعی نیم تا ۴ ساعت بعد از گزش بروز می نماید که ممکن است در عرض ۲۴-۱۲ ساعت افزایش یابد و کل اندام مبتلا را درگیر نماید.در طی ۳۶-۲۴ ساعت پس از گزیدگی افعی، ممکن است تاول های کوچک در محل ایجاد شوند.از علائم گزش مار افعی تهوع و استفراغ، بی حسی در اطراف دهان، صورت و پوست سر و گزگز نوک انگشتان، تب و لرز، تعریق، ضعف بی حالی و سرگیجه می باشد.
یکی از مشخص ترین و مهم ترین علایم و نشانه های گزیدگی با افعی ها، اختلالات انعقادی خون بوده و به صورت خونریزی از بینی، وجود خون در خلط، خون در ادرار، خون در مدفوع، خونریزی در شکم و داخل چشم و مغز مشاهده می شود.
اختلال در عملکرد کلیه، کاهش سطح هوشیاری و شوک قلبی- عروقی از علائم گزش مار افعی می باشد.علایم گزیدگی با مار کبری و مار مرجانافتادگی پلک ها، خواب آلودگی، ضعف عضلانی، فلج، اختلال تکلم و تنفس، آبریزش از دهان، استفراغ و تهوع می باشد.
علایم گزیدگی با مار آبی (دریایی) درد عضلانی و تغییر رنگ ادرار به رنگ قهوه ای یا سیاه

می باشد. در هنگام مارگزیدگی قبل از انتقال مصدوم به مرکز درمانی بایدبیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری نمایید.
مصدوم مار گزیده را باید از محل حادثه (جهت جلوگیری از حمله مجدد مار) دور کرد.
عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت.بستن یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل مارگزیدگی بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد، ضروری می باشد.
بستن نوار بالاتر از محل مارگزیدگی نباید آنقدر سفت باشد که جریان خون اندام را مختل کند. اگر ورم باعث سفت شدن نوار شد، آنرا باز کنید و از محلی بالاتر ببندید. هر ۱۰ تا۱۵ دقیقه، به مدت ۱ دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر ادامه یابد. در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد.
هر چه سریعتر فرد مار گزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید.اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر مصدوم مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است به پزشک اطلاع دهید.در مارگزیدگی علائم واکنش های حساسیتی شدید مانند عطسه، مشکل در تنفس یا تورم سریع و شدید، درد شکم، تهوع، سرگیجه، درد قفسه سینه، خرخر صدا وکبود شدن رنگ لبها از جمله مواردی هستند که سریعاً باید به اورژانس مراجعه شود.کودکان زیر سه سال، بیماران قلبی، دیابتی، افراد مسن و معلولین حرکتی و بیماران مبتلا به آلرژی در معرض خطر بالای حساسیت پس از گزش مار می باشند.
گزش متعدد مار در ناحیه سر و گردن خطرناکتر می باشد. بهتر است در این موارد حتماً به پزشک مراجعه نمائید. گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می دهد.
تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت بوجود می آید و معمولاً پس از ۲۴ ساعت بهبود می یابد.
زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبورعسل و زنبور سرخ بروز نماید. نیش زنبورعسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می ماند و محتویات کیسه زهر به زخم منتقل می شود. بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.
علائم زنبور گزیدگی معمولاً در عرض چند ساعت ناپدید می شود.
اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.زنبورها و زنبورهای سرخ بطور مکرر نیش می زنند و محل گزش آنها به سادگی عفونی می شود.چنانچه گزش زنبور در نقاط مختلف و آن هم در ناحیه گردن و سر بروز نماید، جدی تر است و می تواند تهدید کننده زندگی باشد.
فرد زنبور گزیده 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.برای پیشگیری از بروز گزیدگی ها بطور کلی از دست زدن به جانوران گزنده خودداری نمائید.اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون می باشد. 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 قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمائید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.
برای جلوگیری از گزیدگی حشرات در هنگام سفر حشره کش، پشه بند و یا دیگر وسایل ایمنی را همراه داشته باشید. 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.سم حشره «دراکولا» یا «بند» باعث ایجاد صدمات بافتی، زخم و تاول می شود. علائم به صورت قرمزی، بروز طاول و یا جوشهای کوچک همراه با خارش و در انتها ورقه ورقه شدن و پوسته پوسته شدن پوست می باشد.درمان قطعی برای سم حشره دراکولا یا بند وجود ندارد و عارضه بعد از مدتی خود به خود خوب می شود.له شدن حشره دراکولا یا بند روی پوست و یا خاراندن پوست سبب انتشار سم و تشدید زخمهای روی پوست خواهد شد.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 ازجمله عفونتهای باکتریایی جلوگیری کرد همچنین هرچه پوست مرطوبتر باشد شدت عارضه بیشتر است.به طور تجربی استعمال الکل سفید بر روی موضع آلوده به سم حشره دراکولا یا بند می تواند در کاهش علایم موثر باشد.

با رعایت چندنکته ساده می‌توانیم از خودمان در برابر گزش حشرات محافظت کنیم.

برای پیشگیری از گزش حشرات می توان علاوه بر نصب توری به پنجره‌ها، پوشیدن لباس‌های محافظت‌کننده و آستین بلند در محیطهای باز غیر شهری، از پشه بند و مواد حشره کش در شب استفاده نمود.نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می‌شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توام با رعایت بهداشت باشد.

اگر در محل زندگی درختان زیادی وجود دارد باید برای پنجره‌های خانه ازتوری استفاده شود و در پارک‌ها از آویختن لباس‌ها روی درخت خودداری شود.

درمناطقی که حشرات زیاد وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصا بدن کودک از کرمهای دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این موادسبب حساسیت بیشتر می شود. به هیچ وجه کندوی زنبور عسل را دستکاری و زنبورها راتحریک نکنید.اگر زنبور در نزدیکی خود دیدید به جای نابود کردن آن بامگس‌کش، موقتا آن منطقه را ترک کنید. از پوشیدن لباس‌هایی با رنگ روشن واستفاده از عطرهای تند در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جدا» خودداری کنید؛ زیراتمام این موارد باعث جذب زنبورها می‌شود. در محیطهای باز، پیراهن آستینبلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

اگر سابقه واکنش حساسیتی شدید به نیشزنبور دارید، با پزشک خود برای مقابله با آن مشورت کنید

هفتم آبان - پیشگیری از مسمومیت ناشی ازسوء مصرف مواد در جوانان

آیا می دانید در طول تاریخ، رواج مصرف مواد مخدر با هدف استعمار ملتها صورت گرفته است. ناخالصی های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می باشند. مشکلات خانوادگی، طلاق، بیکاری، فقر و بحرانهای روحی از عوامل مستعدکننده فرد به سوء مصرف مواد می باشند.فرآورده های تقلبی

تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی شوند بلکه در اغلب آنها مواد سمی و کشنده وجود دارد.

فرآورده های مخدر و اعتیادزای «پان» یا«پراگ»برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبو کنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می گردند.

مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها محسوب می گردد.

آیا می دانید بر اساس گزارشات موجود مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است. سوء مصرف شیشه گرچه ظاهر فرد معتاد را سریعاً دگرگون و قابل شناسایی نمی کند، ولی اعتیاد به آن به مراتب خطرناکتر از مواد مخدر دیگر است.

امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی بازگشت اعتیاد است. سکته های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلولهای مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می باشند.

مصرف مواد توهم زا مانند حشیش، اکستازی، LSD و شیشه می توانند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع، ارتکاب به جنایت و خودکشی در فرد مصرف کننده شوند. مصرف انواع داروهای هورمونی با هدف بدنسازی 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.

آیا می دانید مصرف همزمان مواد مخدر با برخی از داروهای خواب آور و آرام بخش می تواند سبب بروز مسمومیت های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف کننده گردد؟

مسمومیت با مواد مخدر یکی از علل مهم مرگ ناشی از مسمومیت های شیمیایی در بسیاری از کشورها است. قاچاقچیان برای دستیابی به سود بیشتر و برای اضافه شدن وزن مواد، به مواد مخدر مانند تریاک، فلز سرب می افزایند که این امر سبب مسمومیت حاد با سرب و مرگ معتادان می گردد.استفاده خودسرانه از فرآورده های قاچاق و بدون مجوز جهت بدنسازی و پرورش اندام در جوانان، خطرابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف کننده در بردارد. آیا می دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضد اجتماعی می باشد؟

تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری های عفونی خطرناک مانند ایدز و هپاتیت همراه است.

استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوء مصرف مواد است. آیا می دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی و زمان بر است؟

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 ناامیدی در فرزندان خود را جدی گرفته و در پی بررسی علت آن باشید.

افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوء مصرف مواد، اساسی ترین گام در مبارزه با این بلای خانمانسوز است.

استعمال سیگار سبب بروز انواع سرطان مانند سرطان مری، ریه، مثانه می شود.

مصرف نابجای استروییدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت های ورزشی با خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازدیاد فشار خون و نارسایی قلبی همراه است.

آیا می دانید موارد متعددی از مرگ های ناگهانی در اثر سوءمصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه ای در جهان گزارش شده است؟

معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی لرستان
واحد تحقیق و توسعه
تهیه و تنظیم : دکتر امین حسنوند
زهرا خداکرمی فرد
دکتر میترا ابول زاده
آدرس: میدان کیو، بلوار حج، جنب اداره دخانیات
تلفن: ۰۶۶۳۳۲۴۱۷۵۷
ستاد هفته پیشگیری از مسمومیت ها آبان ماه ۱۳۹۸