



دانشگاه علوم پزشکی گیلان
معاونت غذا و دارو
واحد تحقیق و توسعه

توصیه های دارویی و

پیشگیری از مسمومیت ها

در ایام نوروز



سال نو مبارک
۱۳۹۸

لحمی و درلا
معیسین و درلا
محبوب و درلا
والله اعلم
بالحق





توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمویت پیش از عید

ساماندهی قفسه دارویی در منزل:

ضمن انجام خانه تکانی، حتماً با کیسه های دارو یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد.

توصیه می شود به شکل زیر قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید:

- داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج نمائید و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائید برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای دورریخته شده بهتر است قرص ها و کپسولها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط نماید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و... شود.

- تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها بر روی شیشه آمپول و وبالهای تزریقی و در خصوص پمادها و کرمهای موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است.

- شربت های تاریخ گذشته (به جز آنتی بیوتیک ها) را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید. سوسپانسیون آنتی بیوتیک ها را بعد از گذشت ده روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

- قطره های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند.



مرکز اطاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرامی آرزوی سلامت می نماید و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی در ایام تعطیلات عید جلب می نماید:

لذا باید توجه کرد:

- چنانچه شما و یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید. چراکه بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماریهای قلبی و فشارخون، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

نظافت منزل:

پیش از شروع تعطیلات نوروز، براساس سنتی قدیمی، نظافت و شستشوی خانه ها آغاز می شود. علاوه بر آنکه باید مراقب باشیم دچار حوادثی مانند سقوط از ارتفاع نشویم. باید توجه داشت که استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک کننده شیمیایی می تواند خطرات جبران ناپذیری را ایجاد نماید. بنابراین با رعایت نکات زیر سلامت خود را تضمین نمایید

- همیشه در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تار کی می توانند خطرناک باشد.

- آمپولها و سرنگ های تاریخ گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم نمایید.

● بهتر است داروهایی که داخل زباله ریخته می شود با مواد دیگر مانند تفاله چای آلوده شوند تا از مصرف اتفاقی آن توسط انسان و حیوان پیشگیری شود.

- کرمها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضای (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اتمام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عوارض می نمایند)

● داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد می تواند به مراکز منتخب جمعیت های احمر جهت استفاده اهداء شود. لازم به ذکر است داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن داروهایی که قبلا به صورت آزاد یا بیمه فروخته شده معذور می باشند.

ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعین شده می باشند، قابل دسترسی هستند.



وسبب خفگی وی شود.

- در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.
- محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.

توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت در سفر

- در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید.
- چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمین هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نما یید.

- 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. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد می کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می زند.
- در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی و کفش جلو بسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نما یید.

- از احتیاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جذاً خودداری کنید بخارات و گازهای ناشی از این احتیاط بسیار سمی و خفه کننده می باشند.

- بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کنف سموم حشره کش و جوندگی کش (مانند مرگ موش) تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.

- همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نما یید که هیچ ظرف در بسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

- 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



مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.

● نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را در همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.

● **در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر براساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی**

تهران، ضروری می باشد:

● فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.

● همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک)

● در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود. بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت،

● چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام و... داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسیکوتورانت کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت نماید.

● چنانچه به برخی از کشورهای افریقای و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

● جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.

● همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال



در مدت هر چند کوتاه نخوابید، این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیکنیک در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما جداً خودداری نمائید.



● چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسید کربن هستید محیط را ترک کنید. هر شخصی که به گاز منوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می باشد باید فوراً توسط پزشک معاینه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، افرادی که دارای ناراحتی های قلبی عروقی هستند چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.



● غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجود کیه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت بر طرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند کشنده باشند.



● مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم، در اثر غذا و کنسرو آلوده بروز می کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد

با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ در میان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
- مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها
- در مسیّر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچهای خود رو می تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزد کمترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن (که بی رنگ، بی بو و شدیداً سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی بخاری نفتی و گازی آبگرمکن و پکیج دیواری، دائماً از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمائید و دودکش این وسایل را خصوصاً اگر محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید کنترل کنید.
- هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن



سم منتقل شود.

- بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می کند. علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشد مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.
- چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نما یید با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود.
- هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.
- همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دستهایتان را با صابون بشوید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت



بهداشت قابل انتقال است. به خاطر داشته باشید دستهایتان را بعد از استفاده از سرویسهای بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله ها حتماً بشوئید. علائم و نشانه های برخی از مسمومیتهای غذایی با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید.

- علائم و نشانه های این مسمومیت ها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می باشند.

- دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی: «پختن غذا و خوردن آن در همان روز» است.

- رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود. ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نما یید، چراکه سریعاً فاسد می شوند.

- از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیده حرارت دهید و سپس مصرف نما یید.
- در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد



شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند.

● هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها (مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت شدید می شود.

● در سفر از خوردن گیاهان و قارچهای خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچهای سمی از انواع بی خطر بسیار مشکل است.

● در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.

● هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار سمی و عقرب خودداری نمایید. در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت.

● گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما با اینکه علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می دهد، مصدوم را به نزدیک ترین



مرکز درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نماید.

● زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبور های خصوصاً وحشی خودداری کنید. حمله و گزش دسته جمعی زنبورها می تواند کشنده باشد.

● نیش زنبور عسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می ماند بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.

● اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.

● در مارگزیدگی، یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان ادامه یابد.

● هر چه سریعتر فرد مار گزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید همچنین از سرد کردن عضو مارگزیده با آب سرد یا یخ خودداری کرد.





فرمایید.

- از خرید داروها از دست فروشی ها جدا خودداری کنید اینگونه داروها قلبی و قاقاق هستند.

اگر با موارد مسمومیت در خانه یا سفر برخورد کردیم چه باید بکنیم؟

در مسمومیت های دارویی و شیمیایی باید بدانیم فرد مسموم چه نوع ماده ای، چه مقدار، چه موقع و از چه راهی مصرف کرده است.

اگر بیمار هوشیار بود با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۱۹۰ و یا اورژانس ۱۱۵، تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سوال می نمایید. اگر فرد مسموم هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود، از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید و سریعاً مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

- اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر مصدوم مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است به پزشک اطلاع دهید.

- 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.
- اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوئید، 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 نمایید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.
- در مناطقی که حشرات زیادی 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 بیشتری شود.

- برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

توصیه های خرید دارو

- داروهای خارجی بایستی دارای برچسب اصالت باشند و فقط از داروخانه ها تهیه شوند.
- از خرید دارو از سایت ها و تبلیغات شبکه های ماهواره ای به دلیل قاقاق و قلبی بودن خودداری



چه باید بکنیم؟	ابتدا این کار را انجام دهید:	چرا باید تماس بگیریم؟
<p>مسمومیت از راه دهان</p>  <p>مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روان گردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری، سموم دفع آفات، شربت ترک اعتیاد متادون</p>	<p>• اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید.</p> <p>• اگر فرد مسموم هوشیار است کنترل کنید آیا می تواند چیزی را بلعد یا خیر.</p> <p>• قبل از هماغذ نمودن با مرکز کنترل مسمومیت (شماره تلفن ۱۴۹۰) فرد مسموم را با داربسته استفرغ نکنید.</p> <p>• در برخی موارد استفرغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.</p> <p>• نمونه ای از ترکیبی که فرد با آن مسموم شده است را با خود به بیمارستان ببرید.</p>	<p>• بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علامتی دارند که حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شوند.</p> <p>• بعضی از مواد در صورت خورده شدن شدیداً کشنده اند مقادیر بالای داروها خصوصاً در کودکان می توانند تهدید کننده سلامت باشند.</p> <p>• پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر.</p>
<p>مسمومیت از راه پوست</p>  <p>مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی، اسید قلیا، مواد شوینده لک بر، جرم بر</p>	<p>• لباس ها و پوشش آلوده را در آورید.</p> <p>• پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید.</p> <p>• پوست را با آب و صابون شستشو دهید.</p> <p>• پوست را خوب آبکشی کنید سپس با اورژانس تماس بگیرید.</p>	<p>• بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب صدمات دائمی در چشم شود. بقیه اقدامات باید در بخش اورژانس بیمارستان صورت گیرد.</p> <p>• پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر.</p>
<p>مسمومیت از راه چشم</p>  <p>مانند تماس با انواع گاز، اسید و قلیا، مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، مواد شوینده خانگی و گاز متصاعد شده از آنها، تماس چشمی اشتباه با برخی داروها و سموم</p>	<p>• چشم مضموم را با آب جاری و لرم شستشو دهید. روش انجام این کار این است که فرد زیر دوش آب حمام بایستد و اجازه دهد جریان آب روی پیشانی ریخته و سپس به سمت هر دو چشم رفته هر دو را شستشو دهد.</p> <p>• این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد.</p> <p>• فرد مسموم در حین شستشوی چشم ها با آب و صابون تا جایی ممکن مرتباً چشم ها را مانند چشمک زدن) باز و بسته کند.</p> <p>• اصراری به باز نگهداشتن چشم ها نداشته باشید. سپس با اورژانس تماس بگیرید.</p>	<p>• بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علامتی دارند که حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شوند.</p> <p>• پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر.</p>

چه باید بکنیم؟	ابتدا این کار را انجام دهید:	چرا باید تماس بگیریم؟
<p>مسمومیت از راه تنفس</p>  <p>مانند مسمومیت با منواکسید کربن، گاز چاه فاضلاب، گاز ناشی از اختلاط مواد سفید کننده و جرم بر</p>	<p>• هرچه سریع تر فرد مسموم به هوای آزاد برده شود.</p> <p>• از تنفس دود و گازهای تولید شده پرهیز کنید.</p> <p>• درب و پنجره ها را باز کنید.</p> <p>• اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید.</p> <p>• سپس با اورژانس تماس بگیرید.</p>	<p>• بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علامتی دارند که حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شوند.</p> <p>• پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر.</p>
<p>مسمومیت از راه چشم</p>  <p>مانند تماس با انواع گاز، اسید و قلیا، مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، مواد شوینده خانگی و گاز متصاعد شده از آنها، تماس چشمی اشتباه با برخی داروها و سموم</p>	<p>• چشم مضموم را با آب جاری و لرم شستشو دهید. روش انجام این کار این است که فرد زیر دوش آب حمام بایستد و اجازه دهد جریان آب روی پیشانی ریخته و سپس به سمت هر دو چشم رفته هر دو را شستشو دهد.</p> <p>• این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد.</p> <p>• فرد مسموم در حین شستشوی چشم ها با آب و صابون تا جایی ممکن مرتباً چشم ها را مانند چشمک زدن) باز و بسته کند.</p> <p>• اصراری به باز نگهداشتن چشم ها نداشته باشید. سپس با اورژانس تماس بگیرید.</p>	<p>• بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علامتی دارند که حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شوند.</p> <p>• پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر.</p>

چگونه داروهای غیر قابل استفاده را معدوم نماییم؟

در خیلی از موارد پس از مراجعه به پزشک و دریافت دارو، داروهای تجویز شده تا انتها مصرف نمی شوند. گرچه تصور اشتباه نگهداری این داروها در منزل برای روز مبادا بسیار خطرناک و نادرست است، ولی شاهد هستیم که جمع آوری و انبار داروها در خیلی از منازل در محلی به نامهای قفسه دارویی و یا جعبه های دارویی، در آشپزخانه و یا یخچال صورت می گیرد. از آنجا که داروخانه ها به هیچ عنوان مجاز به تحویل گرفتن داروی مصرف نشده از بیماران نمی باشند، گاهی اوقات مراکز هلال احمر وظیفه جمع آوری این داروهای بلا استفاده را برعهده می گیرند. به این علت عودت دارو به داروخانه غیر قابل انجام است که به محض خروج دارو از داروخانه، شرایط نگهداری دارو از کنترل خارج می شود و به همین دلیل سلامت داروی مرجوعی به داروخانه زیر سوال است. پس با غیرقانونی اعلام نمودن بازگشت دارو به داروخانه، سلامت مصرف کنندگانی که داروهای خود را تنها از داروخانه تهیه می نمایند، حفظ خواهد شد. نظافت کلی عیدف زمان مناسبی است تا در هر منزلی، به قفسه یا جعبه دارویی منزل سری بزنیم و به آن سروسامان دهیم. گرچه داروها نقش موثری در درمان بسیاری از بیماری ها دارند ولی زمانی که دیگر نیازی به آنها نباشد ضروری است که برای جلوگیری از ضرر رسانی آنها به دیگران، داروها را به شکل مناسبی معدوم نماییم. در اینجا روشهای صحیح انهدام داروهای تاریخ گذشته و یا مصرف نشده را ذکر می نماییم. در برخی از کشورها روند مشخصی برای بازگرداندن دارو وجود دارد. ولی از آنجا که در کشور ما این سیستم وجود



ندارد شما می توانید از روشهای ساده زیر برای دور ریختن دارو از طریق زباله منزل استفاده نمایید: **داروها را بدون خوردن قرصها و کپسولها، از بسته بندی اصلی خارج نمایید و با مواد ناخوشایندی مانند تفاله چای یا قهوه مخلوط کنید.** مخلوط را در یکسره پلاستیکی در بسته قرار دهید و سپس داخل سطل زباله بیندازید. مخلوط حاصل را می توانید همچنین در قوطی حلبی خالی یا دیگر ظروف مشابه بریزید تا از نشت دارو یا ریختن آن به بیرون از سطل زباله جلوگیری شود. **شربت ها و سوسپانسیونها را در فاضلاب ریخته و بطری آنها در زباله دان بیندازید.**

قبل از دور انداختن بطری خالی دارو، دستور مصرف روی آنرا برای جلوگیری از مصرف مخدوش نمایید.

تعداد کمی از داروها هستند که ممکن است ذاتا خطرناک باشند یا با مصرف تنها یک دوز در فردی که دارو به او تعلق ندارد، کشنده باشند. برای جلوگیری از مصرف این مواد توسط کودکان، حیوانات خانگی یا دیگر افراد، به محض اینکه دیگر مورد نیاز نباشند باید سریعاً از طریق فاضلاب دور ریخته شوند. مانند چسب پوستی فنتانیل که برای تسکین درد مصرف می شود و باید به محض خاتمه مدت مصرف، آنرا داخل فاضلاب توالیت انداخت تا از مصرف اتفاقی آن جلوگیری شود. از داروهای این دسته، مسکن های مخدر می باشند مانند: فنتانیل، مورفین، بوپره نورفین، متیل فئیدیت، میریدین، دیازپام، متادون، هیدرومورفون، اکسی مورفون، اکسی کودون.



ردیف	نام داروخانه	شهرستان	مسئولین فنی	آدرس	تلفن	همراه
۱	دکتر سیاهپوش	خرم آباد	دکتر سیامک علی سیاهپوش (صبح و شب) / دکتر ظفریان (شب) دکتر رضاپور (شب)	حد فاصل پل شهدا و سه راه مطهری	۳۳۳۱۵۱۹۹	۰۹۱۶۶۶۱۰۰۷۸
۲	دکتر چکین	خرم آباد	دکتر حسن چکین (صبح و عصر) / دکتر سهراب نژاد و ابول زاده (شب)	خیابان علوی، جنب عکاسی رنگارنگ	۳۳۴۰۳۸۱۰	۰۹۱۶۱۵۹۰۳۲۴
۳	دکتر آزادبخت	خرم آباد	دکتر صلاح (صبح و عصر) / دکتر مصطفی آزادبخت (شب)	خیابان انقلاب، ابتدای خیابان جلال آل احمد	۳۳۲۲۱۴۰۷	۰۹۱۶۱۶۱۰۵۶۴
۴	تخت جمشید	خرم آباد	دکتر آرابی (صبح و عصر) / دکتر جفرسته (شب) دکتر علیزاده (شب)	آزادی - خیابان مجاهدین اسلام روبروی بیمارستان شهید رحیمی	۳۳۳۰۲۵۴۵	۰۹۱۶۳۶۰۱۹۸۶
۵	دکتر آدینه	خرم آباد	دکتر کریمی کیا (صبح) / دکتر رومی (عصر) / دکتر آدینه (شب)	خیابان انقلاب - نبش آراسته ۶	۳۳۲۲۳۴۲۳ ۳۳۲۳۱۰۶۳-۴	۰۹۱۶۱۶۱۳۹۹۷
۶	دکتر فانی یگانه	بروجرد	دکتر احمد فانی یگانه (صبح و شب) / دکتر فاطمه کوشکی (عصر و شب)	خیابان شهداء بالاتر جنب پاساژ گلشهر	۴۲۶۰۳۴۶۰	۰۹۱۶۶۶۲۱۴۰۱
۷	دکتر حامدی	بروجرد	دکتر حامدی (صبح) / دکتر عزیزی (عصر) / دکتر شیخ الاسلام (شب)	خیابان شهدا، پایین تر از چهارراه حافظ	۴۲۶۲۵۹۳۱	۰۹۱۶۱۶۲۳۰۰۶
۸	دکتر حاتمی	بروجرد	دکتر آرزو حاتمی (صبح و عصر) / دکتر نیلوفر گودرزی (شب)	خیابان سید مصطفی خمینی، جنب آزمایشگاه مهر	۴۲۵۰۳۸۰۶	۰۹۱۶۱۶۲۳۰۷۱
۹	دکتر پسنی	دورود	دکتر پسنی (صبح و عصر) / دکتر معطری (شب)	خیابان ۶۰ متری جنب بانک ملی خیبر - کدپستی ۶۸۸۱۸۵۳۳۶۶	۰۹۳۵۸۴۹۴۱۴۹	۰۹۳۵۸۴۹۴۱۴۹
۱۰	دکتر علیپور	دورود	دکتر علیپور (صبح و عصر) / دکتر ورمزیار (شب) / دکتر میرجانی (شب)	خیابان ۴۵ متری جنب بانک ملی	۴۳۲۳۴۲۱۳	۰۹۱۵۶۱۲۴۱۷۶
۱۱	دکتر آذر کمند	الیگودرز	دکتر فاطمه مقدم (صبح و عصر) / دکتر غلامرضا آذرکمند (شب)	خیابان ولی عصر شمالی روبروی درمانگاه ۱۷ شهرپور	۴۳۳۲۹۷۶۲	۰۹۱۲۱۷۶۲۵۶۹
۱۲	دکتر ملاطهری	الیگودرز	دکتر فاطمه مقدم (صبح و عصر) / دکتر ملاطهری (شب)	خیابان ولیعصر شمالی، کلینیک شهید موسوی	۴۳۳۲۷۹۱۱	۰۹۱۶۶۶۴۲۰۹۹
۱۳	دکتر عباسی	ازنا	دکتر خادم (صبح) / دکتر مرادی (عصر و شب) / دکتر عباسی (شب)	بلوار جهاد درمانگاه خاتم الانبیاء جنب اورژانس ۱۱۵	۴۳۴۳۵۵۲۰	۰۹۱۶۱۶۱۹۷۲۰
۱۴	دکتر سولماز رضایی	پلدختر	دکتر رحمتی (صبح) / دکتر سولماز رضایی (عصر و شب) دکتر اسلام زاده (شب)	خیابان امام، ابتدای خیابان ولیعصر	۳۲۲۲۱۱۶۰	۰۹۳۶۹۳۳۸۰۶۵
۱۵	دکتر حسونوند	الشر	دکتر حدیث حسونوند (صبح و عصر) / دکتر توکل یوسفیان (شب) دکتر شعبانی (شب)	چهارراه کاشانی، خیابان آیت اله کاشانی جنب بانک کشاورزی	۳۲۵۲۹۶۹۰	۰۹۱۶۳۶۱۷۴۹۸
۱۶	دکتر رحیمی	نورآباد	دکتر زهرا یوسفیان (صبح و عصر) / دکتر رحیمی (شب)	خیابان امام خمینی سه راه ولیعصر جنب کوچه شهید کاظمی	۳۲۷۲۷۲۲۵ یا ۷۴۰۰	۰۹۱۲۱۰۹۸۶۹۰
۱۷	دکتر سهم دینی	کوهدشت	آقای دهقانی (صبح و عصر) / دکتر محمود سهم دینی (شب)	خیابان رهبری	۳۲۶۲۲۵۴۳۰	۰۹۱۲۱۳۰۳۸۹۳

پاسخگوی کلیه سوالات

عموم مردم و پزشکان در زمینه های:

- ◀ موارد مصرف داروها
- ◀ نحوه ی مصرف داروها
- ◀ موارد منع مصرف داروها
- ◀ تداخلات دارویی
- ◀ تداخلات غذا و دارو
- ◀ عوارض جانبی داروها
- ◀ سازگاری و نحوه ی اختلاط داروهای تزریقی
- ◀ نحوه ی نگهداری داروها و مواد غذایی
- ◀ اطلاعات داروهای جدید
- ◀ مصرف دارو در دوران بارداری
- ◀ مصرف دارو در دوران شیردهی
- ◀ راهنمایی در برابر مسمومیت ها

۱۹۰

تلفن رایگان و شبانه روزی مرکز اطلاع رسانی دارو، سموم، مواد غذایی، آرایشی بهداشتی
معاونت غذا و داروی استان لرستان بصورت شبانه روزی آماده ی پاسخگویی به سوالات شما می باشد.

تهیه و تنظیم: مهندس زهرا خداکریمی فرد - دکتر امیرحسین جفری