



بیمارستان گلدیس شاهین شهر

واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

پیشگیری از مسمومیت‌ها

شماره تماس مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۴۹۰ به طور شبانه‌روزی و به صورت رایگان می‌باشد.

آیا می‌دانید ۳۴ مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم در کل کشور با شماره تلفن ۱۴۹۰ مشغول به فعالیت می‌باشند؟

لحظات اولیه پس از بروز مسمومیت، برای نجات فرد مسموم حیاتی می‌باشند. بلافاصله پس از برخورد با موارد مسمومیت با تلفن ۱۴۹۰ تماس بگیرید.

در صورت بروز مسمومیت پیش از هر اقدامی، جهت دریافت اطلاعات صحیح با ۱۴۹۰ و یا ۱۱۵ تماس بگیرید.

وظیفه مهم مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم، راهنمایی فرد مسموم یا همراهان وی، برای کنترل و کاهش عوارض ناشی از مسمومیت می‌باشد و نه درمان مسمومیت.

آیا می‌دانید اطلاعات ارائه شده توسط مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم، در لحظات اولیه بروز مسمومیت، می‌تواند نجات بخش جان بیمار باشد؟ در موارد بروز مسمومیت با ۱۴۹۰ تماس بگیرید.

مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره تلفن ۱۴۹۰ راهنمای شما در لحظات اولیه بروز مسمومیت می‌باشند.

آیا می‌دانید اکثر مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان زیر ۵ سال و به علت عدم توجه والدین رخ می‌دهند؟

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

دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن می‌باشد.

مهمترین راه‌های ورود سموم به بدن عبارتند از: راه خوراکی، تنفسی، پوستی و تزریقی.



✚ ایجاد استفراغ در فرد مسموم، همیشه بهترین راه خارج کردن سم از بدن نیست و گاهی ممکن است جان بیمار را به خطر بیندازد.

✚ از خوراندن مایعات در فرد مسمومی که بیهوش می‌باشد، خودداری نمایید.

✚ برخی از مسمومیت‌ها ممکن است عوارض ناگوار و جبران‌ناپذیری را در فرد مسموم ایجاد نمایند. بنابراین باید از بروز مسمومیت پیشگیری نمود.

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

✚ مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می‌توانند برای فرد کشنده باشد.

✚ خطرات ناشی از مسمومیت در کودکان، خانم‌های باردار و افراد سالمند می‌تواند شدیدتر از دیگر افراد باشد.

✚ آیا می‌دانید درمان مسمومیت‌ها و عوارض متعاقب آن سالانه هزینه سنگینی را بر جامعه تحمیل می‌نماید.

✚ بروز برخی از مسمومیت‌ها با معلولیت ماندگار همراه هستند. در پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها کوشا باشیم.

✚ هرگز سعی نکنید با چشیدن و یا بوییدن یک ماده ناشناخته آن را شناسایی کنید.



بیمارستان گلдіس شاهین شهر

واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

ایمن سازی منازل از نظر بروز مسمومیت‌ها



- محصولات شوینده، فرآورده‌های دارویی و آرایشی - بهداشتی را دور از دسترس کودکان و داخل کمد دارای قفل نگهداری کنید.
- قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آن را آبکشی نمایید.
- داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری نمایید.
- محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، خوجر نمک، جرم گیر، محلول سفیدکننده و لک بر، مواد شوینده، گاز پاک‌کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته‌بندی اصلی آنها و با درب بسته نگه داری نمایید.
- از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.
- از قرار دادن مواد شوینده در کمدهای زیر ظرفشویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوپا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا می‌باشد.
- چنانچه در منزل کودکی دارید، از قرار دادن خمیردندان، دهان شویه و یا دیگر فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی در دسترس کودکان خودداری نمایید.
- از نگهداری محصولات خطرناک مثل ضدیخ، شیشه پاک کن، بنزین، نفت، علف کش، سموم حشره کش و کودهای باغبانی در کمدهای بدون قفل در پارکینگ و حیاط منزل اجتناب نمایید.
- تمامی سموم مورد استفاده در منزل را در ظروف با درب غیرقابل دسترسی کودکان نگهداری نمایید.
- برچسب ظروف سموم و مواد دفع آفات را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس دقیقاً مطابق آن عمل نمایید.

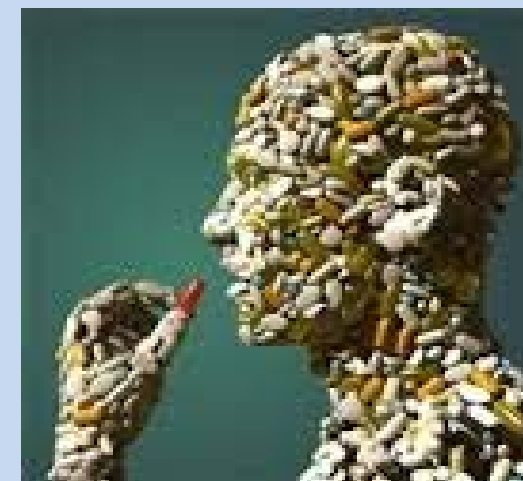
- مخلوط کردن فرآورده‌های سفیدکننده و جرم بر به دلیل ایجاد گاز سمی خفه کننده مطلقاً ممنوع می‌باشد.
- موادی مانند نفت و بنزین را در ظرف اصلی آنها نگه داری کنید و از ریختن این مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده‌های خوراکی و نوشیدنی مانند بطری خالی نوشابه جداً پرهیز کنید.
- از قرار دادن کیف دستی و ساک خرید و همچنین کیسه‌های نایلونی که استفاده نمی‌شود، در دسترس کودکان پرهیز کنید. این وسایل ممکن است سبب خفگی کودکان شوند.
- آسیب ناشی از مسمومیت می‌تواند جبران‌ناپذیر باشد. خانواده خود را محافظت کنید.
- اغلب مسمومیت‌ها در منازل رخ می‌دهند. خانه خود را نسبت به بروز مسمومیت ایمن نمایید.
- مسمومیت با گاز منوکسید کربن (CO) کشنده‌ترین مسمومیت غیرعمدی در کشور ماست و شیوع آن در فصل سرما بالا می‌باشد.
- آیا می‌دانید شایعترین علت مسمومیت خوراکی در کشور ناشی از مصرف دارو می‌باشد؟
- هفتاد درصد از مسمومیت‌های ارجاع شده به مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت‌های دارویی می‌باشد.
- آیا از خطراتی که کودک شما در منزل مادر بزرگ با آنها روبرو است آگاهید؟ منزل بستگان نزدیک را مانند منزل خود به منظور پیشگیری از مسمومیت‌ها، ایمن سازید.
- برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دل‌بندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.



بیمارستان گلдіس شاهین شهر  
واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

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، می‌توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
- شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می‌باشد.
- هفتاد درصد از مسمومیت‌های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت‌های دارویی می‌باشد.
- دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن می‌باشد.
- داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه داری نمایید.
- در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
- برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را براساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می‌تواند 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 فتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- 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.

- 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 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.
- 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.
- در اغلب مسمومیت‌های اتفاقی و یا عمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع‌تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۴۹۰ تماس بگیرید.
- آیا می‌دانید شایعترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت‌های دارویی می‌باشد.
- چنانچه در خانه کودک زیر ۵ سال دارید، حتماً داروها را در کمد‌های بالاتر و مجهز به قفل قرار دهید.
- 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.
- برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.

- 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 درخصوص میزان داروی مصرفی ایشان به عمل آورید.
- بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چرا که 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، بی‌سوادی 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 جعبه‌های مخصوص تقسیم‌بندی شده (برحسب صبح، عصر و شب) می‌باشد.
- 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 می‌توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.
- داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمایید چرا که با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به طور خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریعتر نمی‌شود بلکه تنها دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.
- مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب سمیت و تخریب کلیه‌ها خواهد شد.
- مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.



بیمارستان گلдіس شاهین شهر  
واحد آموزش سلامت

دانشی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها در اطفال و سالمندان



- کودکان زیر ۵ سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت
- کودکان خردسال ممکن است هرچیزی 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 کودکان مراقب باشید تا دوز تگراری دارو به وی ندهید.
- کیف دستی، 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.
- 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 بودن آنها منجر به مسمومیت و سوختگی مخاط می‌شود.
- مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در منزل در کمد‌های دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرا دهید.
- درب کمد‌هایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می‌دارید با قفل یا طناب محکم نمایید.
- 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.
- در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب‌پذیرترند.

- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- زمانی که شما در منزل نیستید و کودک را به فرد دیگری می‌سپارید، کودکان در معرض بیشترین خطر مسمومیت قرار دارند.
- 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.
- 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.
- 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 آپارتمانی سمی بوده است.
- مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می‌باشد. در صورت بلع نفت توسط کودک هرچه سریع‌تر او را نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
- آیا می‌دانید اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می‌تواند منجر به مرگ وی شود.
- 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.
- برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
- در هنگام مراجعه به پزشک و دریافت دارو از داروخانه، والدین سالمند خود را همراهی نمایید تا از صحت نحوه مصرف دارو مطمئن شوید.

- همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف دربسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست.
- هیچگاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.
- در صورتی که کودک شما ماده‌ای غیرخوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس و یا مرکز کنترل مسمومیت‌ها با شماره تلفن ۱۴۹۰ تماس بگیرید.
- بلع باطری کوچک ساعت در کودکان می‌تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را در اسرع وقت به یک مرکز درمانی منتقل کنید.
- شماره تلفن‌های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمایید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت: ۱۴۹۰، شماره تلفن اورژانس: ۱۱۵.
- 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) نگه داری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می‌شود.
- آیا می‌دانید نگهداری شربت متادون (جهت ترک اعتیاد) در ظرف خالی نوشابه، منجر به مصرف دارو، مسمومیت و مرگ چند کودک شده است؟
- در سال گذشته ۱۰ مورد مرگ ناشی از خوردن شربت متادون (داروی ترک اعتیاد) در کودکان ۲ تا ۷ ساله ایرانی بروز نموده است.
- از نگهداری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی‌ها خودداری نمایید.
- شربت متادون جهت درمان ترک اعتیاد، بسیار سمی است. آن را دور از دسترس خانواده و در کمد قفل‌دار نگهداری نمایید.
- به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.



- 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.
- 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.
- پزشکان و داروسازان در برخورد با بیماران سالمند باید از تفهیم نحوه مصرف دارو در ایشان اطمینان حاصل نمایند.
- 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.
- 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.
- کاهش بینایی، شنوایی و فراموشی در دوران سالمندی از مهمترین عوامل مصرف بیش از حد دارو و بروز مسمومیت در سالمندان می‌باشد.
- 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.
- مصرف خودسرانه داروها در سالمندان نسبت به دیگر افراد جامعه خطرناکتر است.



## پیام آموزشی (۵)

### بیمارستان گلدیس شاهین شهر

#### واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

### پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

- علایم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب‌آلودگی می‌باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود.
- تماس با مقادیر بالای CO در مدت طولانی می‌تواند 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 می‌باشد که با مقادیر پایین‌تری از منوکسید کربن بروز می‌نماید.
- 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.
- سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی می‌باشد.
- 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 بی‌رنگ، بی‌بو و بدون طعم و غیرمحرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود آگروز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.
- مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها می‌باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه‌های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
- در هنگام بروز آتش‌سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می‌شود که شدیداً سمی است.
- آیا می‌دانید علایم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منوکسید کربن می‌تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود؟
- آیا می‌دانید در برخی موارد علایم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می‌شوند؟
- آیا می‌دانید تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسید کربن می‌تواند فرد را به بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا سازد؟
- تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می‌تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.

- آیا می‌دانید در دود سیگار مقادیری از گاز منوکسید کربن موجود است و این گاز می‌تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد؟
- آیا می‌دانید مواردیاز مسمومیت‌های کشنده با منوکسیدکربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده‌اند.
- استفاده ا 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.
- 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؟
- اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز موکسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
- در صورت قطع تنفس بیمار مصدوم باید احیای قلبی عروقی را آغاز نمایید.



## بیمارستان گلدیس شاهین شهر

### واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

- باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت‌های غذایی محسوب می‌شوند.
- مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود.
- از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرو رفتگی و زنگ‌زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنید.
- آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به «بوتولیسم» از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها بشمار می‌رود؟
- 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.
- علائم و نشانه‌های 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 بی‌هوشی ظاهر می‌شود.
- آیا می‌دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است؟
- مسمومیت با گیاهان یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می‌آید.
- مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.
- برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان‌ها و باغچه‌ها می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
- در صورت بلعیدن قسمت‌های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۱۴۹۰ 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 می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- مسمومیت با قارچ‌های سمی یکی از عنوان مسمومیت‌های کشنده محسوب می‌شود. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آنها را نمی‌شناسید جدا خودداری کنید.
- آیا می‌دانید برخی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
- آیا می‌دانید تشخیص قارچ‌های سمی از انواع غیرسمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟
- در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهر جذاب برای کودکان می‌باشند خودداری نمایید.

- کنجکاوای 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.
- شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دیفن باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.
- برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می‌توانند مسمومیت‌های منجر به مرگ ایجاد نمایند.
- بخور اوکالیپتوس 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 مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.



بیمارستان گلدیس شاهین شهر  
واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

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

- در هنگام استفاده از فرآورده‌های شیمیایی و سموم مختلف اعماز سموم خانگی یا صنعتی، حتما در نور کافی برچسب روی بسته‌بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک کننده پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهرنمک و جرم بر با فرآورده‌های سفیدکننده جدا خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفته کننده می‌باشد.
- پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط‌های 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 می‌باشد.
- ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتما از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر- لباس آستین بلند - شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.
- برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آن را ابتدا کاملا مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقا مطابق دستور عمل نمایید.
- هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.
- استفاده بی‌رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می‌شود بلکه می‌تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر محسوب گردد.
- آیا می‌دانید در کشور ما مسمومیت عمدی با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت‌ها است؟
- در هنگام سم‌پاشی مزارع، باغات و باغچه‌ها حتما 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.
- هرگونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- آیا می‌دانید علایم و نشانه‌های مسمومیت با برخی از سموم موش کش می‌تواند به صورت تاخیری (۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟

- علایم 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.
- 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 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 خوردگی مانند اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. این کار می‌تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار گردد.
- آیا می‌دانید سم حشره‌کش فسفید آلومینیوم با نام «قرص برنج» قاچاق محسوب می‌شود و خرید و فروش آن ممنوع می‌باشد.
- برای پیشگیری از آفت‌زدگی غلات و حیوانات در منزل، از قرص سیر که کاملاً بی‌خطر می‌باشد استفاده نمایید.
- آیا می‌دانستید گاز متصاعد شده از قرص برنجی که داخل کیسه‌های برنج در یک منزل قرار داشت، منجر به مرگ مادر و دو کودک وی که در همان اتاق خوابیده بودند شده است؟
- خرید، فروش، توزیع و ارائه قرص برنج در عطاری‌ها و سم‌فروشی‌ها ممنوع و عاملین این امر مجازات خواهند شد.
- از در دسترس قرار دادن طعمه‌های سمی جویده‌کش در دسترس کودکان جدا 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.



## بیمارستان گل‌دیس شاهین شهر واحد آموزش سلامت

*دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.*  
**پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد در جوانان**

- آیا می‌دانید در طول تاریخ، رواج مصرف مواد مخدر با هدف استعمار ملت‌ها صورت گرفته است.
- ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می‌باشند.
- مشکلات خانوادگی، طلاق، بیکاری، فقر و بحران‌های روحی از عوامل مستعدکننده فرد به سوء مصرف مواد می‌باشند.
- فرآورده‌های تقلبی تجیزک و نورجیزک، نه تنها سب ترک اعتیاد نمی‌شوند لکه در اغلب آنها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
- فرآورده‌های مخدر و اعتیادزای «پان» برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبوکنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می‌گردند.
- مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.
- آیا می‌دانید براساس 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 نمی‌کند، 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 بی‌بازگشت اعتیاد است.
- سکنه‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول‌های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می‌باشند.
- مصرف مواد توهم‌زا مانند حشیش، اکستازی، LSD و شیشه می‌توانند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع، ارتکاب بهجنایت و خودکشی در فرد مصرف‌کننده شوند.
- 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.
- 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؟
- مسمومیت با مواد مخدر یکی از علل مهم مرگ ناشی از مسمومیت‌های شیمیایی در بسیاری از کشورها است.
- 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.
- آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضد اجتماعی می‌باشد؟



- تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ‌های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند ایدز و هپاتیت همراه است.
- استعمار سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوء مصرف مواد است.
- آیا می‌دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی و زمان بر است؟
- 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.
- افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوء مصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلای خانمانسوز است.
- استعمال سیگار سبب بروز انواع سرطان مانند سرطان مری، ریه، مثانه می‌شود.
- مصرف نابجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت‌های ورزشی باخطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازدیاد فشارخون و نارسایی قلبی همراه است.
- آیا می‌دانید موارد متعددی از مرگ‌های ناگهانی در اثر سوء مصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه‌ای در جهان گزارش شده است؟

پیام آموزشی (۹)



بیمارستان گلдіس شاهین شهر

واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.