

## مقدمه

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گناباد، ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرمای آرزوی سلامت می نماید و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی جلب می نماید.

## توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت، در ایام تعطیلات عید نوروز

- 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 نمایید.
- 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، شیر خشک 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 مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.
- نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه پرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل قرار ندهید. داروهای یخچالی را 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، ضروری می باشد:  
**الف-** فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.  
**ب-** همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند جبه ای، نبات،

بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).  
ج- 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، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۴۹۰ یا ۱۹۱ درمیان 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

\* جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی، آبگرم کن و پکیج دیواری، دائماً از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمایید 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 ن خوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمایید.

\* چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی 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 با 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 وجودیکه 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 سم منتقل شود.

\* بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشتک 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، اختلال 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 نمایید، از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرو رفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که در پوش آن ها شکسته نشده باشد. لازم به ذکر است 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 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 بشویید. 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.

\* دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی: " **پختن غذا و خوردن آن در همان روز** " است.

\* علائم و نشانه های برخی از مسمومیت های 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.

\* رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود. ضمن



معاونت غذا و دارو

## پیشگیری از مسمومیت در تعطیلات نوروزی



ستاد تسهیلات نوروزی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

اسفند ماه ۹۳

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 تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید همچنین از سرد کردن عضو مارگزیده با آب سرد یا یخ خودداری کرد.

\* 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 نمائید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.

\* در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرمهای دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود.

\* برای پیشگیری از گزش حشرات در محیطهای باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.



"سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما هموطنان عزیز آرزو مندیم."

منبع:

2010 An-Najah National University, Poison control & Drug Information Center

سفر از حمل گوشت و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شوند.

\* 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.

\* در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک، گزنه (مسمومیت در اثر تماس پوستی) و برخی از قارچهای خودرو می تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

\* 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 یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۴۹۰ یا ۱۹۱ 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 نمایید.

\* 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.

\* 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.