

پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

1. با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
2. مقادیر بالای برخی از داروهای بهظاهر کمخطر، میتواند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
3. شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است.
4. دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن است.
5. بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترس ایشان قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی ایشان به عمل آورید.
6. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید، تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بیسوادی یا کمسوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
7. مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم بهطور ناگهانی وخیم گردد.
8. در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بستههای داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استقراغ در این فرد، بستههای دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.
9. 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 بیورسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
10. 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 190 اورژانس 115 بگیرید.
11. آیا میدانید شایعترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیتهای دارویی است.

پیشگیری از بروز مسمومیتهای کودکان

1. کودکان زیر 5 سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
2. کودکان خردسال ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند. این عمل بخشی از آموزش و درک این گروه سنی از محیط اطرافشان است و این عمل زمینهساز بروز مسمومیت است.
3. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
4. مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در منزل در کمدهای دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.
5. درب کمدهایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه میدارید با قفل یا طلق محکم نمایید.
6. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
7. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف درستیهای از دسترسی کودکان در امان نیست.
8. هیچگاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.
9. بلع باطری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری) در کودک میتواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل کنید.
10. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآوردهها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان میشود.
11. شربت متادون جهت درمان ترک اعتیاد، بسیار سمی است. آن را دور از دسترس خانواده و در کمد قفلدار نگهداری نمایید.
12. به کودکان بیاموزید هیچچیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
13. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چراکه کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید میکنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
14. اگر به کودک خود دارو دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آببابت، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.

« با افزایش آگاهی مانع از مسمومیت دارویی شویم »
Increasing awareness prevents drug poisoning
پیشگیری از مسمومیت در همه گیری کرونا
Prevention of poisoning in Corona virus pandemic



هفته پیشگیری از مسمومیت

یکم لغایت هفتم آبان ماه ۱۴۰۰

The week of poisoning: 23-29 October 2021



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

1. منوکسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود آگروز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.
2. علائم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب‌آلودگی است. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود.
3. تماس با مقادیر بالای منوکسید کربن در مدت طولانی می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
4. علائم مسمومیت با منوکسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین‌تری از منوکسید کربن بروز می‌نماید.
5. 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.
6. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.
7. مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها است. برای پیشگیری از بروز آن توصیه‌های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
8. در برخی موارد علائم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به‌صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می‌شوند.
9. تماس طولانی‌مدت با گاز منوکسید کربن به‌ویژه در کودکان، می‌تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
10. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
11. از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن درحالی‌که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوءمصرف مواد مخدر

1. ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، مانند سرب در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می‌باشند.
2. مشکلات خانوادگی، طلاق، بیکاری، فقر و بحران‌های روحی از عوامل مستعدکننده فرد به سوءمصرف مواد می‌باشند.
3. فرآورده‌های تقلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترك اعتیاد نمی‌شوند بلکه در اغلب آن‌ها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
5. مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.
6. 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؟
7. قاچاقچیان برای دستیابی به سود بیشتر و برای اضافه شدن وزن مواد، به مواد مخدر مانند تریاک، فلز سرب می‌افزایند که این امر سبب مسمومیت حاد با سرب و مرگ معتادان می‌گردد.
8. تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ‌های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند ایدز و هپاتیت همراه است.
9. استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به‌سوی اعتیاد و سوءمصرف مواد است.
10. آیا می‌دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی و زمان‌بر است؟
11. 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.
12. افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوءمصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلاي خانمان‌سوز است.
13. استعمال سیگار سبب بروز انواع سرطان مانند سرطان مری، ریه، مثانه می‌شود.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوءمصرف مواد محرک و الکل

1. آیا می‌دانید بر اساس گزارش‌های موجود مصرف حتی يك عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است.
2. سوءمصرف شیشه گرچه ظاهر فرد معتاد را سریعاً دگرگون و قابل‌شناسایی نمی‌کند، ولی اعتیاد به آن به‌مراتب خطرناک‌تر از مواد مخدر دیگر است.
3. امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاو، آغاز حرکت در مسیر بی‌بازگشت اعتیاد است.
4. سکنه‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول‌های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می‌باشند.
5. مصرف مواد توهمز مانند حشیش، اکستازی، LSD و شیشه می‌تواند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع، ارتکاب به جنایت و خودکشی در فرد مصرف‌کننده شوند.
6. مصرف انواع داروهای هورمونی باهدف بدن‌سازی در جوانان می‌تواند سبب بروز عوارض وخیمی مانند عقیمی، نارسایی قلبی و کبدی، کوتاهی قد و بزرگ شدن سینه در مردان و پرمویی و خشونت صدا در خانم‌ها گردد.
7. 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 بردارد.
8. در برخی از باشگاه‌های بدن‌سازی و ورزشی داروهای هورمونی دامی به جوانان و نوجوانان عرضه می‌شود. فرزندانمان را از عواقب مصرف این داروها آگاه نماییم.
9. آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوءمصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضداجتماعی است؟
10. مسمومیت ناشی از مصرف الکل‌های سمی بشدت مرگبار است.
11. احتمال آلودگی الکل‌های دست‌ساز به الکل‌های سمی بسیار است و طعم و بوی آنرا تغییر نمی‌دهد.