

پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

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

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

۳. شایع ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است.

۴. 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.

۵. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید، تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی سوادگی یا کم سوادگی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی باعث اشتباه در مصرف کردن دارو توسط سالمند می شود.

۶. 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.

۷. 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.

۸. در مسمومیت های 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.

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

۱۰. آیا می دانید شایع ترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت های

پیشگیری از بروز مسمومیت ها در کودکان

۱. کودکان زیر ۵ سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.

۲. 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.

۳. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا مقادیر تکراری دارو به وی ندهید.

۴. مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در منزل در کمد های دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.

۵. درب کمد هایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می دارید با قفل یا طناب محکم نمایید.

۶. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.

۷. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف در بسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

۸. هیچ گاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.

۹. بلع باطری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری) در کودک می تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل کنید.

۱۰. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ گاه 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.

۱۱. شربت متادون جهت درمان ترک اعتیاد، بسیار سمی است. آن را دور از دسترس خانواده و در کمد قفل دار نگهداری نمایید.

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

۱۳. اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از ک

(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 لغات هشتم آبان ماه ۱۳۹۹
The week of poisoning: 23-29 October 2020

پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منو کسید کربن

۱. منو کسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود آگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.

۲. علائم تماس طولانی با منو کسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب‌آلودگی است. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود.

۳. تماس با مقادیر بالای منو کسید کربن در مدت طولانی می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.

۴. علائم مسمومیت با منو کسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین‌تری از منوکسیدکربن بروز می‌نماید.

۵. در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منو کسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.

۶. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.

۷. مسمومیت با منو کسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها است. برای پیشگیری از بروز آن توصیه‌های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.

۸. در برخی موارد علائم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منو کسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می‌شوند

۹. تماس طولانی‌مدت با گاز منو کسید کربن به‌ویژه در کودکان، می‌تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.

۱۰. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء‌مصرف مواد مخدر

۱. ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، مانند سرب در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می‌باشند.

۲. مشکلات خانوادگی، طلاق، بیکاری، فقر و بحران‌های روحی از عوامل مستعدکننده فرد به سوء‌مصرف مواد می‌باشند.

۳. فرآورده‌های تقلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی‌شوند بلکه در اغلب آن‌ها مواد سمی و کشنده وجود دارد.

۵. مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.

۶. 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؟

۷. 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.

۸. تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ‌های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند ایدز و هپاتیت همراه است.

۹. استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به‌سوی اعتیاد و سوء‌مصرف مواد است.

۱۰. 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.

۱۱. افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوء‌مصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلای خانمان‌سوز است.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء‌مصرف مواد محرک و الکل

۱. آیا می‌دانید بر اساس گزارش‌های موجود مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است.

۲. سوء‌مصرف شیشه گرچه ظاهر فرد معتاد را سریعاً دگرگون و قابل‌شناسایی نمی‌کند، ولی اعتیاد به آن به‌مراتب خطرناک‌تر از مواد مخدر دیگر است.

۳. امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی‌بازگشت اعتیاد است.

۴. سکنه‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول‌های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می‌باشند.

۵. مصرف مواد توهم‌زا 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.

۶. 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.

۷. 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.

۸. در برخی از باشگاه‌های بدن‌سازی و ورزشی داروهای هورمونی دامی به جوانان و نوجوانان عرضه می‌شود. فرزندنامان را از عواقب مصرف این داروها آگاه نماییم.

۹. آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوء‌مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضداجتماعی است؟

۱۰. مسمومیت ناشی از مصرف الکل‌های سمی بشدت مرگبار است.

۱۱. احتمال آلودگی الکل‌های دست‌ساز به الکل‌های سمی بسیار است و طعم و