



پیامهای هفته پیشگیری از مسمومیت ها

معاونت غذا و دارو، مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

۱
آبان

روز پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی از داروها

۲
آبان

روز پیشگیری از مسمومیت هادر کودکان

۳
آبان

روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منو کسید کربن

۴
آبان

روز پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی و گیاهان سمی
(اسید، قلیا و شوینده های خانگی، فرآورده های نفتی و فلزات سنگین)

۵
آبان

پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی ها

۶
آبان

روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از
سوء مصرف مواد مخدر و محرک

۷
آبان

شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم: ۱۹۰
وب سایت: Drug.info.cen@mums.ac.ir
ایمیل: Drug.info.cen@mums.ac.ir

http://v-drug.mums.ac.ir



پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

۱. مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می‌توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
۲. شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می‌باشد.
۳. هفتاد درصد از مسمومیت‌های ارجاع شده به مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت‌های دارویی می‌باشد.
۴. داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه‌داری نمایید.
۵. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۶. برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می‌تواند ایجاد مسمومیت نماید.
۷. 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.
۸. 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.
۹. 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.
۱۰. بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه 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 کم‌سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
۱۱. 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.
۱۲. 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.
۱۳. 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.
۱۴. داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمایید چراکه 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.
۱۵. مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب سمیت و تخریب کلیه‌ها خواهد شد.
۱۶. مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.
۱۷. 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.
۱۸. 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 بی‌رسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
۱۹. در اغلب مسمومیت‌های اتفاقی و یا عمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع‌تر با شماره تلفن مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.
۲۰. آیا می‌دانید شایعترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت‌های دارویی می‌باشد.
۲۱. 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.
۲۲. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دل‌بندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
۲۳. متأسفانه سالانه تعدادی از کودکان کشورمان به دلیل مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می‌شده است به کام مرگ می‌روند.



پیشگیری از بروز مسمومیت ها در اطفال

۱. کودکان زیر ۵ سال، پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
۲. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۳. 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 و سبب خفگی وی شود.
۴. گلهای و گیاهان آپارتمانی را دور از دسترس کودکان قرار دهید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلهای و گیاهان سمی، مسموم نشوند.
۵. 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 بردن آنها منجر به مسمومیت و سوختگی مخاط می شود.
۶. از نگهداری گیاهان و گلهای آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا در منازلی که دارای کودک می باشد خودداری نمایید.
۷. مواد شیمیایی، شوینده و سفید کننده را در منزل در کمد های دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.
۸. درب کمد هایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک رانگه می دارید یا قفل یا طاب محکم نماند.
۹. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
۱۰. در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب پذیر ترند.
۱۱. در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس و یا مرکز کنترل مسمومیت ها با شماره تلفن ۱۹۰ تماس بگیرید.
۱۲. بلع باطری کوچک ساعت در کودک می تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را در اسرع وقت به یک مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۳. شماره تلفن های زیر را در دسترس و یاد ر کنار تلفن نصب نمائید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت: ۱۹۰، شماره تلفن اورژانس: ۱۱۵.
۱۴. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه 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.
۱۵. متاسفانه نگهداری شربت متادون (جهت ترک اعتیاد) در ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو، منجر به مسمومیت ناخواسته و مرگ دهها کودک شده است.
۱۶. از نگهداری شربت متادون در داخل یخچال و در کنار بقیه نوشیدنی ها خودداری نمایید.
۱۷. به کودکان پیامزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
۱۸. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین دارو ها را به دهان ببرند.
۱۹. اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
۲۰. در هنگام استفاده از محصولات شیمیایی و پاک کننده 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.
۲۱. عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده های شوینده، سفید کننده و لوله باز کن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است.
۲۲. مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می باشد. در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع تر او را نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
۲۳. اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست، ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می تواند منجر به مرگ وی شود.
۲۴. کودکان کنجکاوند و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو و بنمایند.
۲۵. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

۱. منوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود اگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می شود.
۲. مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت های باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
۳. علائم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه ها، وزوز گوش و خواب آلودگی می باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود.
۴. تماس با مقدار بالای منوکسید کربن در مدت طولانی می تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
۵. علائم مسمومیت با منوکسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال می باشد که با مقدار پر پایین تری از منوکسید کربن بروز می نماید.
۶. در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است.
۷. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی می باشد.
۸. استفاده از آب گرمکن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل محیط حمام و یا محیط های کوچک در بسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.
۹. در هنگام بروز آتش سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد بلاستیکی ایجاد می شود که شدیداً سمی است.
۱۰. آیا می دانید علائم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن می تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود؟
۱۱. در برخی موارد علائم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می شوند.
۱۲. آیا می دانید تماس طولانی مدت با مقدار کم گاز منوکسید کربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی - عروقی مبتلا سازد؟
۱۳. تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
۱۴. آیا می دانید در دود سیگار مقدار بیری از گاز منوکسید کربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد؟
۱۵. آیا می دانید مواردی از مسمومیت های کشنده با منوکسید کربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده اند.
۱۶. استفاده از بخاری های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می باشند مجاز است. از بکار بردن این وسایل در محیط های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.
۱۷. آیا می دانید حضور در گاراژهای در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد؟
۱۸. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسید کربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
۱۹. در صورت قطع تنفس بیمار مصدوم باید احیای قلبی عروقی را آغاز نماید.
۲۰. از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن در حالیکه کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.



پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

۱. باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیر مجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت‌های غذایی محسوب می‌شوند.
۲. مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود.
۳. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرو رفتگی و زنگ زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنید.
۴. آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به «بوتولیسم» از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها بشمار می‌رود؟
۵. 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 غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می‌شود.
۶. علائم و نشانه‌های بوتولیسم به صورت تاخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تاری دید، دوپینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بی‌هوشی ظاهر می‌شود.
۷. آیا می‌دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است؟
۸. مسمومیت با گیاهان یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می‌آید.
۹. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.
۱۰. برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان‌ها و باغچه‌ها می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
۱۱. در صورت بلعیدن قسمت‌های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰ تماس حاصل نمایید.
۱۲. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
۱۳. 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.
۱۴. مسمومیت با قارچ‌های سمی بسیار خطرناک می‌باشد. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آنها را نمی‌شناسید جدا خودداری کنید.
۱۵. آیا می‌دانید برخی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
۱۶. آیا می‌دانید تشخیص قارچ‌های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟
۱۷. در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهر جذاب برای کودکان می‌باشند خودداری نمایید.
۱۸. کنجکاو 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.
۱۹. 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 آسیب‌گوارشی فرد مسموم شود.
۲۰. برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می‌توانند مسمومیت‌های منجر به مرگ ایجاد نمایند.
۲۱. بخور اوکالیپتوس در صورت تیکه 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.

ایمیل: Drug.info.cen@mums.ac.ir

وبسایت: <http://v-drug.mums.ac.ir>

شماره تلفن مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم: ۱۹۰

۴ آبان

پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

۵ آبان

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

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

۱. در هنگام استفاده از فرآورده‌های شیمیایی و سموم مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.
۲. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
۳. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر با فرآورده‌های سفیدکننده جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه‌کننده می‌باشد.
۴. 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 حفظ‌کننده و سمی می‌باشد.
۵. ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت‌کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر-لباس آستین بلند-شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.
۶. هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.
۷. 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.
۸. آیا می‌دانید در کشور ما مسمومیت عمدی با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت‌ها است؟
۹. در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.
۱۰. هرگونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۱. آیا می‌دانید علائم و نشانه‌های مسمومیت با برخی از سموم موش‌کش می‌تواند به صورت تاخیری (۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟
۱۲. علائم 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.
۱۳. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.
۱۴. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی‌سازی استفاده نکنید.
۱۵. در صورت بلع مواد با خاصیت خورندگی مانند اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. این کار می‌تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار گردد.
۱۶. آیا می‌دانید سم حشره‌کش فسفید آلومینیوم با نام "قرص برنج" قاچاق محسوب می‌شود و خرید و فروش آن ممنوع می‌باشد.
۱۷. در منازل قدیمی، لوله‌های آب سربی و رنگ‌مورد استفاده در چارچوب و دیوار که حاوی سرب است می‌تواند منجر به مسمومیت با سرب شود.
۱۸. مسمومیت با سرب در کودکان می‌تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کندذهنی، اختلال یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود.
۱۹. از دسترسی کودکان به اسباب‌بازی‌های پلاستیکی بازیافت‌شده و یا اسباب‌بازی‌های رنگ‌آمیزی شده‌ای که دارای ورقه‌های پوسته‌پوسته رنگ‌می‌باشند خودداری نمایید.
۲۰. برخی از لوازم آرایش خصوصاً غیر استاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می‌باشند. از مصرف آنها خودداری کنید.
۲۱. سرب موجود در خون افراد شهرنشین بسیار بیشتر از روستائیان می‌باشد.
۲۲. مصرف غذا‌های چرب سبب افزایش سرعت جذب سرب توسط بدن انسان می‌گردد.
۲۳. به منظور سنجش سرب در خون افراد شاغل در صنعت که با سرب تماس دارند، آزمایش خون باید به طور مرتب انجام شود.



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی ها

۱. برای پیشگیری از گزش حشرات می توان علاوه بر نصب توری به پنجره ها، پوشیدن لباس های محافظت کننده و آستین بلند در محیط های باز غیر شهری، از پشه بند و مواد حشره کش در شب استفاده نمود.
۲. نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توام با رعایت بهداشت باشد.
۳. اگر در محل زندگی درختان زیادی وجود دارد باید برای پنجره های خانه از توری استفاده شود و در پارک ها از آویختن لباس ها روی درخت خودداری شود.
۴. در مناطقی که حشرات زیاد وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصا بدن کودک از کرم های دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود.
۵. اگر زنبور در نزدیکی خود دیدید به جای نابود کردن آن با مگس کش، موقتا آن منطقه را ترک کنید.
۶. از پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرها و تندر در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جدا خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می شود.
۷. در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.
۸. اگر سابقه واکنش حساسیتی شدید به نیش زنبور دارید، با پزشک خود برای مقابله با آن مشورت کنید.
۹. زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید.
۱۰. نیش زنبور عسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می ماند و محتویات کیسه زهر به زخم منتقل می شود. بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.
۱۱. علائم زنبور گزیدگی معمولا در عرض چند ساعت ناپدید می شود.
۱۲. اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.
۱۳. زنبورها و زنبورهای سرخ بطور مکرر نیش می زنند و محل گزش آنها به سادگی عفونی می شود.
۱۴. چنانچه گزش زنبور در نقاط مختلف و آن هم در ناحیه گردن و سر بروز نماید، جدی تر است و می تواند تهدید کننده زندگی باشد.
۱۵. فرد زنبور گزیده برای چند روز از نظر تشدید درد یا باقی ماندن تورم یا علائم شبیه آنفولانزا و یا تب باید تحت نظر باشد و در صورت بروز این علائم سریعا به پزشک مراجعه شود.
۱۶. اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون می باشد.
۱۷. 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.
۱۸. گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدید کننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می دهد.
۱۹. فرد عقرب گزیده، خصوصا کودکان را در اسرع وقت به بیمارستان منتقل نمایید.
۲۰. برخی از عقرب های بومی کشور ما در ناحیه خوزستان، کرمان و کاشان بسیار خطرناکند و فرد عقرب گزیده برای تزریق سرم ضد زهر باید به بیمارستان منتقل شود.
۲۱. تورم ناشی از گزش عقرب، عموما محدود به ناحیه گزش است و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت بوجود می آید و معمولا پس از ۲۴ ساعت بهبود می یابد.
۲۲. برای جلوگیری از گزیدگی حشرات در هنگام سفر حشره کش، پشه بند و یا دیگر وسایل ایمنی را همراه داشته باشید.

شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم: ۱۹۰
وب سایت: <http://v-drug.mums.ac.ir>
ایمیل: Drug.info.cen@mums.ac.ir

پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد

۱. ناخالصی‌های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می‌باشند.
۲. فرآورده‌های تقلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی‌شوند بلکه در اغلب آنها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
۳. فرآورده‌های مخدر و اعتیادزای «پان» برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبو کنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می‌گردند.
۴. مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.
۵. آیا می‌دانید بر اساس گزارشات موجود مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است.
۶. 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.
۷. سکتته‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلولهای مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می‌باشند.
۸. مصرف مواد توهم‌زا مانند حشیش، اکستازی، LSD و شیشه می‌توانند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع، ارتکاب به جنایت و خودکشی در فرد مصرف‌کننده شوند.
۹. 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.
۱۰. 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؟
۱۱. 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.
۱۲. آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضد اجتماعی می‌باشد؟
۱۳. تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ‌های آلوده، غیر استریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند ایدز و هپاتیت همراه است.
۱۴. استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوء مصرف مواد است.
۱۵. آیا می‌دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی و زمان‌بر است؟
۱۶. هرگونه تغییرات رفتاری غیر عادی 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.
۱۷. افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض و برانگیز اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوء مصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلاي خانمانسوز است.
۱۸. استعمال سیگار سبب بروز انواع سرطان مانند سرطان مری، ریه، مثانه می‌شود.
۱۹. مصرف نابجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت‌های ورزشی با خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازدیاد فشار خون و نارسایی قلبی همراه است.
۲۰. آیا می‌دانید موارد متعددی از مرگ‌های ناگهانی در اثر سوء مصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه‌ای در جهان گزارش شده است؟