



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان  
معاونت غذا و دارو

# هفته ملی پیوستگی مسمومیت ها





# مسمومیت ها

## و

## داروها

### مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

### معاونت غذا و دارو

### دانشگاه علوم پزشکی کاشان

# فهرست مطالب

- پیشگیری از مسمومیت های دارویی
- علائم مسمومیت با برخی از داروهای پرمصرف
- پیشگیری از مسمومیت در اطفال
- پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد در نوجوانان
- پیشگیری از مسمومیت در سالمندان
- پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی و گیاهان سمی
- پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع افات و مواد شیمیایی و شویندگی خانگی
- پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی ها
- پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

# اقدامات اولیه در بروز مسمومیت

- هر گاه و در هر کجا مسمومیتی رخ داد، خونسردی خود را حفظ کرده و با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره تلفن **01490** تماس حاصل کنید.

در هنگام تماس بهتر است اطلاعات زیر را مهیا داشته باشید

- نام و شماره تماستان
- سن، جنسیت و وزن تقریبی فرد مسموم
- علت بروز مسمومیت
- سابقه ی پزشکی فرد مسموم
- ترکیب و یا ترکیبات ایجاد کننده مسمومیت
- مقدار مصرف شده از هر ترکیب
- زمانی که تماس با آن ترکیب رخ داده و راه بروز تماس
- هر گونه علائمی که بیمار داراست
- هر گونه اقدام درمانی که پیش از تماس انجام گرفته است

همکاران ما در مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم، پس از دریافت اطلاعات فوق و بررسی وضعیت بیمار، توصیه های لازم را به شما ارائه خواهند داد و چنانچه مسمومیت رخ داده در منزل قابل کنترل و درمان نباشد، شما به پزشک و یا بیمارستان ارجاع خواهید شد.

# پیشگیری از مسمومیت‌های دارویی



# پیشگیری از مسمومیت‌های دارویی

- مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد کشنده باشد .
- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند .
- 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.
- 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، بی سوادگی یا کم سوادگی 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 جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (برحسب صبح، عصر و شب) می باشد .

## پیشگیری از مسمومیتهای دارویی

- 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 توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.
- داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمائید چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به طور خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریعتر نمی شود بلکه تنها دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.
- 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.
- در مسمومیت های تعمّدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آنها را از وی پرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.

# علائم مسمومیت با برخی از داروهای پر مصرف

- مسمومیت با مسکن‌ها - آسپیرین:
- درد در قسمت بالایی شکم، تهوع و استفراغ، سوت کشیدن گوش «آه کشیدن» در هنگام تنفس، منگی و حالت خواب‌آلودگی و گیجی از علائم مسمومیت با آسپیرین هستند.
- 
- مسمومیت با استامینوفن:
- مصرف بیش از حد استامینوفن در ابتدا اثر کمی دارد ولی ممکن است درد شکم، تهوع و استفراغ ایجاد شود و در عرض سه روز آسیب غیرقابل برگشت روی کبد ایجاد کند (سوء تغذیه و الکل خطر آن را افزایش می‌دهند).
- 
- مسمومیت با داروهای کاهش‌دهنده فعالیت دستگاه عصبی، روانگردان‌ها، باربیتورات‌ها و بنزودیازپازپین‌ها:
- خستگی و خواب‌آلودگی که منجر به کاهش هوشیاری می‌شود. تنفس سطحی، نبض ضعیف، نامنظم یا بطور طبیعی، کند یا تند از عمده علائم مسمومیت با این دسته از داروها می‌باشند.



## علائم مسمومیت با برخی از داروهای پر مصرف

- مسمومیت با محرک‌ها و توهم‌زاها، آمفتامین‌ها (شامل اکستازی) و ال.اس.دی و کوکائین:
- در اثر مصرف این محرک‌ها رفتار تحریک‌پذیر و بیش فعالانه، بی‌قراری و آشفتگی، عرق کردن، لرزش دست‌ها، توهم که طی آن ممکن است فرد آسیب دیده ادعا کند «صداهایی می‌شنود» یا «چیزهایی می‌بیند» بروز می‌نماید.
- 
- مسمومیت با مخدرها، مرفین و هروئین:
- علائم این مسمومیت‌ها شامل مردمک‌های تنگ، کندی و منگی که ممکن است منجر به کاهش هوشیاری شود و تنفس آهسته می‌باشد.
- 
- مسمومیت با استنشاق حلال‌ها – چسب، سوخت فندک:
- تهوع و استفراغ، سردرد، توهمات، امکان عدم هوشیاری و بندرت ایست قلبی از علائم مسمومیت با حلال‌ها می‌باشند.

# پیشگیری از مسمومیتها در اطفال



## پیشگیری از مسمومیتها در اطفال

- کودکان زیر ۵ سال، پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند و 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 .
- در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید .
- 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 .
- 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 .
- مواد شیمیایی، شوینده و سفید کننده را در منزل در کمد های دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید و درب کمد هایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می دارید با قفل یا طناب محکم نمائید .
- هیچگاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید .

## پیشگیری از مسمومیتها در اطفال

- 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 .
- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند .
- 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 .
- عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند، مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده های شوینده، سفیدکننده و لوله باز کن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است .
- 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 .
- بلع باطری ساعت در کودک می تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را در اسرع وقت به یک مرکز درمانی منتقل کنید .

# پیشگیری از مسمومیت...

## ناشی از سوء مصرف مواد در جوانان

- ناخالصی های موجود در انواع مواد مخدر و فرآورده های تقلبی در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگ بارتر می باشند .
- فرآورده ها برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبو کنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می گردند .
- گاهی اوقات مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ می شود.
- سکنه های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلولهای مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی می باشند .
- مصرف مواد توهم زا مانند حشیش، اکستازی و LSD می توانند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع و خودکشی در فرد مصرف کننده شوند.

# پیشگیری از مسمومیت...

## ناشی از سوء مصرف مواد در جوانان

- مصرف انواع داروهای هورمونی با هدف بدنسازی در جوانان می تواند 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 .
- استفاده خودسرانه از فرآورده های قاچاق و بدون مجوز جهت بدنسازی و پرورش اندام در جوانان، خطر ابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف کننده در بردارد .
- آیا می دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضد اجتماعی می باشد؟
- مصرف نابجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت های ورزشی با خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازدیاد فشار خون و نارسایی قلبی همراه است .
- آیا می دانید مصرف همزمان مواد مخدر با برخی از داروهای خواب آور و آرام بخش می تواند سبب بروز مسمومیت های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف کننده گردد؟



# پیشگیری از مسمومیتها در سالمندان



## پیشگیری از مسمومیتها در سالمندان

❖ از سالمندی نمی‌توان پیشگیری کرد اما حفظ سلامت در سنین سالمندی به عادات و شیوه زندگی افراد در طول زندگی بستگی کامل دارد.

- سالمندان در مصرف صحیح دارو دقت بیشتری کنند
- سالمندان به لحاظ تغییرات فیزیولوژیک جزء گروه های سنی پرخطر محسوب می شوند به خصوص از نظر مسمومیت دارویی، بنابراین لازم است در مصرف صحیح دارو در این گروه از افراد دقت بیشتری به عمل آید.
- سالمندانی که چندین دارو را مصرف می کنند باید بدانند که در مراجعه به پزشک حتی برای سرماخوردگی ساده باید لیست داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشند تا توسط پزشک معالج کنترل و از تداخلات دارویی جلوگیری شود.



## پیشگیری از مسمومیتها و سالمندان

- هرگز بدون تجویز پزشک نباید از داروهای خواب آور استفاده شود، مصرف خودسرانه این داروها می تواند آثار نامطلوبی نظیر افت فشارخون، زمین خوردن و به دنبال آن احتمال شکستگی، ضعف تنفسی، بروز حالت گیجی و اختلال در جهت یابی را افزایش دهد.
- اکثر افراد فکر می کنند داروهای گیاهی عارضه جانبی ندارند، در حالی که داروهای گیاهی نیز مانند سایر داروها در صورت مصرف غلط یا بی رویه باعث بروز عارضه جانبی می شوند، همچنین ممکن است با دیگر داروهای مصرفی تداخل داشته باشند، بنابراین لازم است حتماً با توصیه پزشک مصرف شوند.
- داروهایی که سالمندان مصرف می کنند به خصوص برخی مانند دیگوکسین و وارفارین باید دقیقاً طبق دستور پزشک و به همان اندازه مصرف شوند، مصرف کمتر یا بیشتر می تواند فرد سالمند را دچار عوارض جدی و خطرناک کند.

## پیشگیری از مسمومیتها در سالمندان

- تلاش در جهت محدود کردن داروهای مصرفی سالمندان و رویکرد به درمانهای طبی و فیزیکی می‌تواند از عوارض جانی و مسمومیت‌های دارویی در سالمندان بکاهد.
- تغییرات نسبت آب و چربی در بدن سالمندان نیز می‌تواند حجم توزیع داروهای را که حلال در آب یا حلال در چربی هستند، تغییر دهد.
- جذب گوارشی داروها در سالمندان به دلیل تغییرات ترشح اسیدیتة و گاستریت و تغییرات بافتی جداره دستگاه گوارشی کاهش پیدا می‌کند همچنین حرکات دودی در معده و روده سالمندان کم می‌شود که این امر سبب اختلال جذب بعضی از داروها می‌شود. در سالمندان، جذب داروهای قلبی به علت کم شدن حرکات روده کاهش می‌یابد. در سالمندی، جریان خون کل سیستم گوارشی کاهش می‌یابد و بنابراین ورود دارو به جریان خون عمومی کمتر می‌شود. تأخیر در جذب، باعث ضعیف شدن قدرت دارو شده و مدت اثر آنها طولانی می‌شود. این اثرها می‌توانند بسیار خطرناک باشند، زیرا اغلب داروهای قلبی دارای طیف باریک درمانی می‌باشند.

## پیشگیری از مسمومیتها در سالمندان

- وجود مقادیر کم آلبومین در سرم سالمندان باعث می شود که داروها بدون باند شدن به آلبومین به وفور در گردش خون جریان یابند و باعث افزایش خطر عوارض جانبی و مسمومیت با داروهایی مانند دیگوسین شوند. زیرا در حقیقت غلظت پلاسمایی دارو بسیار بالاست. تغییرهای قلبی- عروقی مربوط به سن و یا بیماری مانند کاهش برونده قلب ( اغلب به دنبال MI ، نارسایی قلب، CAD، هیپوولمی) باعث کاسته شدن توزیع دارو در بافتها می شوند در نتیجه، زمان شروع اثر دارو و دوره اثر طولانی می شود.
- می دانیم که بیماری های کلیه و کبد ضرورت کاهش دوز دارو را ایجاد می کنند، اما حتی در نبود بیماری نیز فعالیت کبد سالمند کاهش یافته، باعث کم کردن متابولیسم و دفع دارو می شود. تأخیر در متابولیسم دارو باعث افزایش خطر عوارض جانبی و مسمومیت می شود، زیرا داروها مدت بیشتری در گردش خون باقی می مانند. در سیستم کلیوی سالمندان ترکیبی از کاهش جریان خون، کاهش سرعت فیلتراسیون گلومرولی و کاهش تدریجی فعالیت نفرون ها می تواند منجر به دفع آهسته دارو در سالمندان شود.

## پیشگیری از مسمومیتها در سالمندان

- افراد مسن اغلب دارای بیماری‌هایی مانند آرتریت، استئوپروز، COPD، بیماری عروقی محیطی، دیابت یا افسردگی‌اند. برای اینکه بین عوارض جانبی داروها و مشکل‌های پیشین افتراق داده شود، باید پیشتر در یک مصاحبه، نخست این شرایط مورد بررسی قرار گیرند.
- باید نسبت به هرگونه سوء تغذیه، کمبود ویتامین، استفاده طولانی مدت از الکل یا دارو یا افزایش حساسیت نسبت به آلاینده‌های محیطی هشیار بود. در صورتی که بیمار حافظه ضعیف یا اختلال شناختی داشته باشد، با دوستان و خانواده او باید مشورت کرد.
- خوردن داروهای متعدد (پلی فارماسی) در سالمندان شایع است و باید با گرفتن تاریخچه دقیق دارویی از احتمال ایجاد عوارض جانبی ناشی از تداخل‌ها، اطمینان حاصل کرد. بسیاری از سالمندان داروهای آنتی‌هیستامین، ملین، ضداحتقان، آنتی‌اسید و آرام‌بخش مصرف می‌کنند.

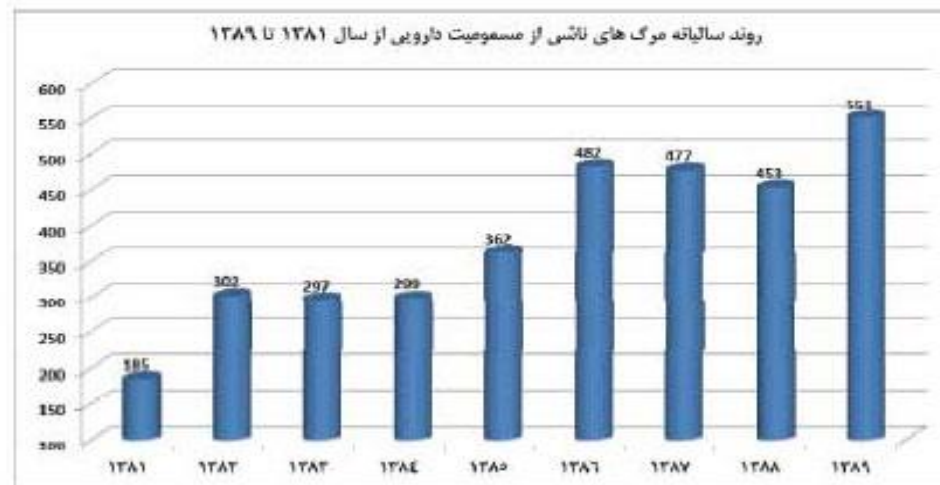
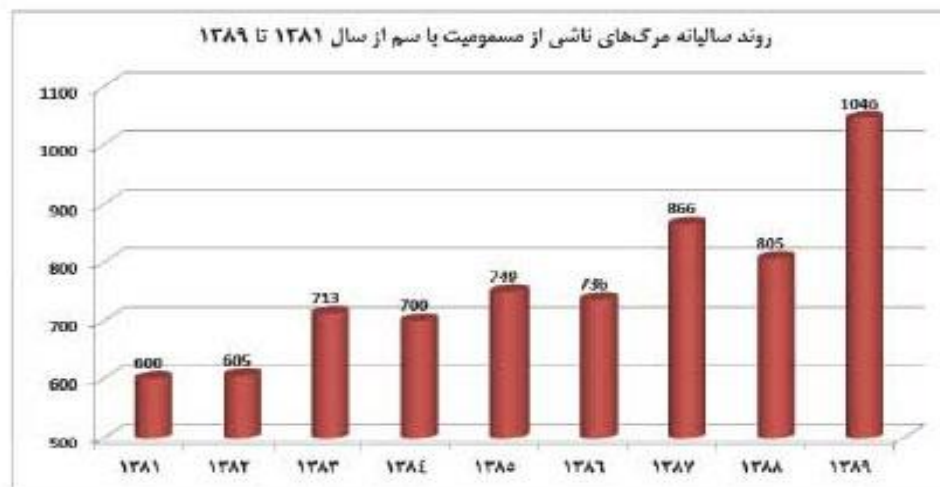
## پیشگیری از مسمومیتها در سالمندان

- تمام دیورتیک‌ها در صورت عدم توجه می‌توانند باعث اختلال‌های شدید الکترولیتی شوند. دیورتیک‌های لوپ و تیازیدی باعث دفع پتاسیم می‌شوند و برای سالمندانی که دیگوکسین مصرف می‌کنند خطرناک است. هیپوکالمی (پتاسیم سرم کمتر از  $3/5 \text{ mEq/l}$ ) خطر مسمومیت دیگوکسین را افزایش می‌دهند. هم هیپوکالمی و هم مسمومیت با دیگوکسین می‌توانند منجر به دیس‌ریتمی‌های کشنده قلبی شوند

# مرگ در اثر مسمومیت

- نتایج تحقیقی در سال ۱۳۸۳ نشان می دهد روند خودمسموم سازی در جامعه رشد بسیار بیشتری از میزان افزایش جمعیت داشته که یکی از دلایل آن در دسترس بودن دارو ها و مواد شیمیایی در ایران است
- پیش از این نیز مدیر کل سلامت روان وزارت بهداشت اعلام کرده بود : مهم ترین و شایع ترین عامل و وسیله خودکشی در کشور ما داروست و مسمومیت دارویی عامل خودکشی در کشور است.
- روند سالانه مرگ های ناشی از مسمومیت های دارویی از سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۹ نشان می دهد میزان این مرگ ها از ۱۸۵ مورد در سال ۱۳۸۱ به ۳۶۲ مورد در سال ۱۳۸۵ و به ۵۵۱ مورد در سال ۱۳۸۹ رسیده به عبارت دیگر خودکشی و مرگ های ناشی از مسمومیت دارویی در دهه گذشته چهاربرابر شده است.

# مرگ و اثر مسمومیت



# پیشگیری از مسمومیت... با مواد غذایی و گیاهان سمی

- مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری مواد غذایی ایجاد شود و باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، مواد افزودنی غیر مجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت های غذایی محسوب می شوند .
- نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به " **بوتولیسم** " از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود و 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 می شود . علائم و نشانه های 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 یبوست** ظاهر می شود .
- **اسهال** یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است



# پیشگیری از مسمومیت... با مواد غذایی و گیاهان سمی

- برخی از گیاهان تزینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند و مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید .
- 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 و کرچک می تواند کشنده باشد.



- مسمومیت با قارچ های سمی یکی از انواع مسمومیت های کشنده محسوب می شود. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید زیرا برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند.

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

- استفاده بی رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می شود بلکه می تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر محسوب گردد .
- در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید .
- هر گونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید .
- آیا می دانید علائم و نشانه های مسمومیت با برخی از سموم موش کش می تواند به صورت تاخیری ( ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟
- علائم و نشانه های مسمومیت با گروه مهمی از حشره کش ها (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 .

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

- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد .
- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک با فرآورده های سفید کننده جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده می باشد .
- پس از مصرف مواد شوینده، سفید کننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط های دربسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در یک مکان توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب حفظ کننده و سمی می باشد .
- هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی ( مانند بطری نوشابه ) نگهداری نکنید .

## پیشگیری از مسمومیت... ناشی از گزیدگیها

- در مار گزیدگی 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.
- بستن یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد. بستن نوار نباید آنقدر سفت باشد که جریان خون اندام را مختل کند. اگر ورم باعث سفت شدن نوار شد، آنرا باز کنید و از محلی بالاتر ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت ۱ دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر ادامه یابد.
- در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد. 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.
- اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر مصدوم مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است به پزشک اطلاع دهید.

## پیشگیری از مسمومیت... ناشی از گزگرها

- گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می دهد .
- در مورد نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است .
- اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید .
- نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توام با رعایت بهداشت باشد .
- از پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرهاى تند در مناطقی که حشرات زیادى دارند، جدا خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می شود .

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

- منوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو، بی مزه و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و ذغال چوب حاصل می شود. مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد.
- علائم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی و خواب آلودگی می باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود. تماس با مقادیر بالای CO می تواند سبب کاهش هوشیاری و مرگ شود.
- آیا می دانید تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسید کربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی - عروقی مبتلا سازد؟
- آیا می دانید علائم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن می تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود و 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؟

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

- تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد .
- آیا می دانید در دود سیگار مقادیری 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؟
- 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 استفاده نموده اند .
- 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 مانند گاراژ های در بسته خودداری نمایید .

در موارد بروز مسمومیت

پیش از تماس با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم،

جهت حذف سم یا کاهش آسیب،

یکسری اقدامات قابل انجام است

که در ادامه خواهد آمد...



## تماس استنشاقی:

- سریعاً مصدوم را به هوای آزاد منتقل کنید، سعی کنید تا حد امکان سریع محیط آلوده را ترک کرده و از تنفس دود و بخارات آلوده خودداری کنید
- از تمیز و خالی بودن دهان و راه های تنفسی مصدوم اطمینان حاصل کنید
- چنانچه در فضای بسته یا داخل منزل هستید، درها و پنجره ها را باز کرده تا تهویه هوا بهتر انجام گیرد

## تماس پوستی :

- لباسهای آلوده را سریعاً خارج کنید
- اگر باقیمانده سم بصورت پودر خشک وجود دارد، آن را با دستمال خشک پاک کنید
- برای حداقل ۱۵ دقیقه پوست را با آب معمولی شستشو دهید
- بخاطر داشته باشید از هیچ دارو یا پمادی در محل تماس با سم استفاده ننمایید

...مگر آنکه توسط پزشک تجویز شده باشد.

## تماس چشمی :

- چنانچه بیمار دارای لنز است، آن را خارج کنید.
- چشم آلوده شده را به مدت حداقل ۱۵ دقیقه با آب معمولی شستشو دهید. از ورود آب آلوده به چشم غیر درگیر خودداری کنید.
- در طی شستشو مطمئن شوید چشم بیمار باز است و وی را به پلک زدن تشویق کنید.
- به بیمار توصیه کنید از مالش دادن چشم ها خودداری کند.

## تماس از راه خوراکی :

- بوسیله آب، دهان را کاملاً از بقایای سم بشوئید.
- بیمار را وادار به استفراغ نکنید، القای استفراغ می تواند به بیمار آسیب بزند.
- چنانچه بیمار استفراغ کرده باشد، وی را به سمت چپش بخوابانید تا از ورود مواد استفراغی به راه های هوایی جلوگیری شود.
- به بیمار هیچ غذا و یا نوشیدنی تا زمانی که توصیه نشده ندهید.