



معاونت غذا و دارو

یک عمر سلامت با خودمراقبتی

توصیه‌های غذایی و دارویی

به مناسبت هفته سلامت سال ۱۳۹۳: یکم تا هفتم اردیبهشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

معاونت غذا و دارو

دفتر تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

پست الکترونیک: R&D_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	خود مراقبتی و توصیه‌های غذایی
۲	• چند توصیه تغذیه‌ای
۹	• نکات کاربردی در پیشگیری و درمان عوارض غذایی
۹	• تعریف بیماری‌های ناشی از غذا
۱۰	• علائم مسمومیت‌های غذایی کدامند؟
۱۰	• گروه‌های پرخطر از لحاظ ابتلا به مسمومیت‌های غذایی
۱۰	• عوارض مسمومیت‌های غذایی
۱۱	• چهار اقدام مهم جهت پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی
۱۵	• هنگام خرید مواد غذایی
۱۸	• هنگام حمل و نقل مواد غذایی (برای مثال در مسافرت)
۱۹	• در زمینه مواد غذایی به نکات زیر نیز توجه کنید
۲۳	• جدول مدت نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر
۲۴	خودمراقبتی و مصرف درست داروها
۲۴	• در ملاقات با پزشک یا مراجعه به داروخانه
۲۸	• مصرف درست دارو در منزل
۳۰	• نکاتی در مورد مصرف دارو در سفر
۳۲	• نکاتی در مورد مکمل‌های غذایی، رژیم‌ی و داروهای هورمونی
۳۳	• فرآورده‌های تقلبی کاهنده وزن
۳۵	• نکاتی در مورد دادن دارو به کودکان
۳۶	• شرایط نگهداری داروها در خانه
۳۷	• عارضه ناخواسته دارویی

به نام خدا

خودمراقبتی به اقداماتی گفته می شود که هر فرد انجام می دهد تا تندرست بماند، از سلامت ذهنی و جسمی خود محافظت کند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازد، از بیماری ها و حوادث پیشگیری کند و در ناخوشی ها و بیماری های حاد و مزمن از خود مراقبت کند.

در این کتابچه به ذکر برخی نکات غذایی و دارویی می پردازیم که به عنوان بخشی از خودمراقبتی، برای حفظ و ارتقاء سلامتی مهم هستند.

چند توصیه تغذیه‌ای

- ❖ روزانه حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی مصرف کنید. ترجیحاً میوه و سبزی تازه مصرف کنید.
- ❖ مصرف چربی، نمک و شکر را کاهش دهید.
- ❖ روزانه کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک طعام استفاده کنید. برای این منظور به طور کلی غذاهای کم‌نمک تهیه و مصرف کنید.
- ❖ برای کاهش مصرف شکر، مصرف تمامی مواد غذایی حاوی شکر را کاهش دهید.
- ❖ از لبنیات کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- ❖ به جای انواع گوشت‌های پرچرب، از حبوبات و گوشت‌های کم‌چرب استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید وزن خود را در محدوده سالم حفظ کنید. برای تعیین وزن سالم از «نمایه توده بدن (BMI)» استفاده کنید. برای محاسبه این نمایه، وزن خود را (بر حسب کیلوگرم) بر مجذور قد (بر حسب متر) تقسیم کنید. چنانچه عدد بدست آمده در محدوده ۱۸/۵ تا ۲۵ باشد، شما دارای وزن طبیعی هستید. اگر BMI شما بیشتر از ۲۵ باشد، شما

دچار اضافه‌وزن هستید.

- ❖ دور کمر بیشتر از 102 cm در مردان و بیشتر از 88 cm در زنان، با افزایش خطر بیماری‌ها همراه است.
- ❖ برای پخت غذا از روش‌های سالم مثل بخارپز و آب‌پز استفاده کنید.
- ❖ در طول روز، مواد غذایی متنوع مصرف کنید و سعی کنید بیشتر، مواد غذایی گیاهی انتخاب کنید.
- ❖ سعی کنید هر روز صبحانه سالمی مصرف کنید. خوردن صبحانه سالم از گرسنگی و خوردن بیش از حد غذا جلوگیری می‌کند.
- ❖ ورزش با شدت متوسط (مثلاً پیاده‌روی تند) به مدت یک ساعت تا یک ساعت و نیم در اکثر روزهای هفته، برای شما مفید خواهد بود. این میزان فعالیت بدنی را می‌توانید در طول روز تقسیم کنید.
- ❖ رژیم غذایی خود را بر اساس هرم غذایی تنظیم کنید. همانطور که در عکس روبرو مشاهده می‌کنید در هرم غذایی، مواد غذایی به ۶ گروه تقسیم می‌شوند که در ۴ طبقه قرار می‌گیرند. گروه نان و غلات در طبقه اول، دو گروه میوه‌ها و سبزی‌ها در طبقه دوم، دو گروه لبنیات و گوشت‌ها در طبقه سوم و گروه چربی‌ها و شیرینی‌ها در طبقه چهارم قرار می‌گیرند. لازم است که روزانه از تمام گروه‌های ذکر شده در



سه طبقه اول هرم به میزان توصیه شده استفاده نمود. گروه چربی‌ها و شیرینی‌ها که در طبقه چهارم قرار می‌گیرند را باید به میزان اندک مصرف نمود. میزان‌های توصیه شده هر گروه مواد غذایی برای اساس واحد است و بر روی عکس مشاهده می‌شود.

❖ مواد غذایی بسته‌بندی شده معمولاً دارای یک جدول اطلاعات تغذیه‌ای (یا همان برچسب تغذیه‌ای) هستند که در آن میزان کالری و مواد مغذی آن محصول ذکر شده است. هنگام خرید چنین محصولاتی این برچسب را مطالعه کنید تا از مقدار کالری، چربی، سدیم و سایر مواد مغذی آن آگاه

شوید. این کار مخصوصاً به افرادی که قصد دارند وزن خود را تغییر دهند و یا دارای بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا هستند، بسیار کمک می‌کند.

❖ از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان استفاده نمایید. آنتی‌اکسیدان‌ها دارای خواص ضد بیماری قلبی عروقی، ضدسرطانی، آسم، ورم مفاصل و اختلال بینایی هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها شامل ویتامین‌های E و C ، سلنیوم، منگنز، مس، روی، بتاکاروتن و برخی فیتوکمیکال‌ها می‌شوند. منابع غذایی نظیر جوانه گندم، روغن‌های گیاهی، مغزها، میوه‌جات (به‌خصوص میوه‌جات ترش)، سبزیجات، چای سبز و سیاه و ... حاوی آنتی‌اکسیدان بالایی هستند.

❖ غذاهای عملگرا، غذاهایی شبیه غذاهای معمولی هستند اما زمانی که به عنوان بخشی از رژیم غذایی مصرف می‌شوند، علاوه بر خواص تغذیه‌ای پایه، مزایای فیزیولوژیک از خود نشان داده و در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن هم مؤثرند. پرمصرف‌ترین ترکیبات به کار رفته در این غذاها عبارتند از:

• پروبیوتیک‌ها: پروبیوتیک‌ها توده فعال و زنده از میکروبهایی هستند که با حضور در دستگاه گوارش موجب تقویت و رشد جمعیت میکروبی مفید مقیم روده‌ها و به‌ویژه روده بزرگ شده و در نهایت موجب حفظ سلامتی این

دستگاه و سایر سیستم‌های بدن می‌شوند. وجود آنها در غذا آثار مفیدی برای سلامت انسان در بر دارد. در حال حاضر پروبیوتیک‌ها به عنوان برترین محصولات غذایی عملگرا شناخته می‌شوند. یکی از مهم‌ترین اثرات استفاده از این ترکیبات، کاهش قابل توجه کلسترول خون است؛ به طوری که مصرف روزانه محصولات تخمیری لبنی مثل ماست به مدت ۲ تا ۴ هفته، تاثیر قابل توجهی در کاهش کلسترول خون دارد. کفیر که محصولی مشابه دوغ می‌باشد، در واقع نوعی نوشیدنی پروبیوتیکی بر پایه شیر تخمیر شده است. این نوشیدنی ماندگاری بالا، طعم و خواص منحصر به فردی دارد؛ به طوری که اثرات مفید آن در مقابله با جهش زایی، سرطان‌زایی و عفونت‌های ویروسی و قارچی به اثبات رسیده است.

- **رنگدانه‌ها:** ترکیباتی هستند که عامل ایجاد رنگ در

میوه جات و سبزیجات هستند. بتاکاروتن و لیکوپن دو رنگدانه بسیار مهم بوده که اولی در سبزیجاتی مانند هویج و ترب و دومی در گوجه‌فرنگی به وفور وجود دارد.



- **اسیدهای چرب غیراشباع:** این چربی‌ها عمدتاً ساختار

چربی‌های گیاهی و جانوران آبی را تشکیل می‌دهند.

مهمترین این چربی‌ها از نوع امگا ۳ و امگا ۶ هستند. برخی چربی‌ها مثل روغن زیتون، روغن هسته انگور و روغن موجود در ماهی آزاد و تن، سرشار از این اسیدهای چرب هستند. این ترکیبات در کل، خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و مصرف همیشگی‌شان در سلامت عروق کرونری و حفظ طراوت و قدرت ذهنی و بینایی نقش به‌سزایی دارد. تخم‌مرغ‌های غنی شده با امگا ۳ به وسیله غنی‌سازی غذای مرغ، نیز جزء این غذاها هستند.

- **فیبرهای گیاهی:** فیبرهای موجود در سیبوس گندم و ذرت و



پوست میوه‌جات (فیبرهای محلول) با

تقویت سلامت دستگاه گوارش، خطر بروز

برخی بدخیمی‌های این دستگاه از جمله

سرطان‌های کولورکتال را کم می‌کنند. فیبر

های موجود در حبوبات و مرکبات

(فیبرهای نامحلول) در کاهش بروز بیماری‌های قلبی عروقی

و برخی سرطان‌ها مؤثرند. امروزه از این مواد برای غنی‌سازی

انواع نان، بیسکویت و ماکارونی استفاده می‌شود.

- **مواد معدنی و ویتامین‌ها:** این مواد به طور طبیعی در

بسیاری از مواد غذایی وجود دارند. مهم‌ترین مواد معدنی

مطرح در غذاهای فراسودمند کلسیم، منیزیم و پتاسیم

هستند که امروزه به موادی مانند لبنیات کم‌چرب، غذاهای

آماده، نوشیدنی‌ها و تخم‌مرغ غنی شده اضافه می‌شوند. این مواد در پیشگیری از پوکی استخوان و حفظ عملکرد طبیعی سیستم عضلانی اسکلتی نقش عمده ای ایفا می‌کنند. مهم‌ترین ویتامین‌های افزودنی در صنایع غذایی عبارتند از ویتامین‌های گروه *B* و ویتامین *C*. امروزه افزودن این ویتامین‌ها تحت عنوان غنی‌سازی در آب میوه‌ها، صنایع آرد، ماکارونی و لبنیات کاربرد دارد.

- گیاهان سنتی و دارویی: گیاهان سنتی و دارویی مانند جینسینگ، گوارانا و جینکو، عملکرد بالایی از جهت فیزیکی - روانی داشته‌اند. نسل جدیدی از غذاهای عملگرا حاوی عصاره گیاهان می‌باشند.

نکات کاربردی در پیشگیری و درمان عوارض غذایی

غذا می‌تواند از طرق مختلفی آلوده شود. هنگام کشت و جمع‌آوری محصولات کشاورزی، رشد و ذبح دام و همچنین تولید، فرآیند، بسته‌بندی، حمل و نقل و فروش، آماده‌سازی، پخت و نگهداری محصولات غذایی، می‌تواند آلودگی رخ دهد. اگرچه تمام غذاها می‌توانند آلوده شوند ولی احتمال آلودگی برخی غذاها و ایجاد مسمومیت‌های غذایی ناشی از آنها بیشتر است که عبارتند از گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، شیر و سایر لبنیات و جوانه‌ها. میوه‌ها و سبزی‌های تازه نپخته نیز از دسته مواد غذایی هستند که احتمال آلودگی آنها زیاد است. باید توجه داشت که آماده‌سازی صحیح غذا و انجام اقدامات خاص می‌تواند خطر بیماری‌های ناشی از غذا را به حداقل برساند. باید در انتخاب غذاها و مواد غذایی، هوشیار بود. انتخاب عاقلانه بسیار اهمیت دارد.

تعریف بیماری‌های ناشی از غذا

بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که بر اثر خوردن یا نوشیدن غذا یا مایعات آلوده یا حاوی آلوده‌کننده‌های شیمیایی

ایجاد می‌شوند. به بیماری‌های ناشی از غذا، مسمومیت‌های غذایی نیز گفته می‌شود.

علائم مسمومیت‌های غذایی کدامند؟

دردهای شکمی، تهوع، استفراغ، اسهال (اسهال آبکی یا خونی)، تب، سردرد، بدن درد، انقباضات معده، از دست دادن اشتها، خستگی و ...

علائم مسمومیت غذایی ممکن است چند ساعت تا چند روز بعد از خوردن غذای آلوده تظاهر یابد. خود مسمومیت غذایی عموماً یک تا ۱۰ روز طول می‌کشد.

گروه‌های پرخطر از لحاظ ابتلا به مسمومیت‌های غذایی:

- ❖ سالمندان
- ❖ زنان باردار
- ❖ نوزادان و کودکان
- ❖ افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن

عوارض مسمومیت‌های غذایی

جدی‌ترین و مهم‌ترین عارضه مسمومیت‌های غذایی، دهیدراتاسیون است که به معنای از دست دادن شدید آب و املاح بدن است.

چهار اقدام مهم جهت پیشگیری از

مسمومیت‌های غذایی:

۱. شستشوی مناسب:



باید توجه داشت که میکروارگانیسم‌ها قادرند در محیط آشپزخانه پخش شوند؛ ظروف، تخته‌های برش و سطوح، همگی ممکن است آلوده شوند. بنابراین شستشوی روزانه آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است.

❖ دست‌ها را با آب گرم و صابون به خوبی و مرتباً بشویید. دست‌ها را با آب گرم و صابون قبل و بعد از کار با مواد غذایی (مخصوصاً بعد از تماس با انواع گوشت خام) به خوبی بشویید.

❖ قوطی‌های مواد غذایی را قبل از باز کردن تمیز کنید.

❖ میوه‌ها و سبزی‌های خام را مطابق اصول زیر بطور صحیح شستشو و ضدعفونی کنید و حین شستن، آنها را با دست پاک کنید. حتی میوه‌هایی که پوستشان را مصرف نمی‌کنید. اصول:

۱- شستشوی سبزیجات پاک شده با آب جهت برطرف شدن گل و لای

- ۲- نگهداری سبزیجات در آب حاوی مایع ظرفشویی به مدت ۵ دقیقه (۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازاء هر لیتر آب)
- ۳- شستشوی سبزیجات با آب
- ۴- ضدعفونی و از بین بردن میکروب ها با ماده ی ضدعفونی کننده ی مجاز موجود در داروخانه و سوپرمارکت ها طبق دستورالعمل مصرف آن
- ۵- شستشوی مجدد سبزی ضدعفونی شده با آب

تذکر: مصرف نمک طعام به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نیست

۲. جدا کردن

- ❖ گوشت خام، مرغ خام و غذاهای دریایی خام و عصاره خام آنها را از غذاهای آماده خوردن و سایر مواد غذایی جدا کنید (این کار را در همه مراحل از جمله هنگام خرید در سبد خرید، آماده کردن غذا یا ذخیره سازی غذا در یخچال انجام دهید).
- ❖ برای برش انواع گوشت ها تخته برش جداگانه ای از تخته های برش میوه ها و سبزی ها در نظر بگیرید. (یک تخته برش مخصوص گوشت های خام قرار دهید).

۳. پختن

- ❖ غذاها را به طور کامل و تا رسیدن به دمای ایمن بپزید. چنانچه دمای غذا هنگام پخت به بین ۶۳ تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد برسد، تقریباً میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا در آن کشته خواهند شد.
- ❖ تخم‌مرغ‌ها را تا حدی بپزید که زرده و سفیده آن کاملاً سفت شود.
- ❖ انواع گوشت‌های خام یا نیم‌پخته (شامل گوشت‌های قرمز، مرغ، ماهی و ...)، تخم‌مرغ خام یا نیم‌پخته و غذاها یا دسرهای حاوی آن مصرف نکنید.
- ❖ هنگام دوباره داغ کردن باقیمانده‌های غذایی مایع مانند سوپ‌ها و خورش‌ها آنها را به نقطه جوش برسانید و سایر باقیمانده غذایی را حداقل در حدی که بخار بلند شود و کاملاً داغ شود.
- ❖ در صورتی که گوشت‌های خام را در آب لیمو و نمک خوابانده‌اید، آن مایع (مایعی که گوشت خام را در آن خوابانده‌اید) را مصرف نکنید مگر این که آن را تا دمای جوش داغ کنید.



❖ اگر برای خارج کردن مواد غذایی منجمد از حالت انجماد از آب سرد یا از میکروفر استفاده می‌کنید، باید آن را فوراً بپزید.

❖ بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس خام و آلوده بروز می‌کند. علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می‌شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می‌باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع ضد سم (*Anti toxin*) در مرکز درمانی است. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

❖ لذا جهت مصرف مواد غذایی کنسروی به منظور حفظ ایمنی حتما قوطی را قبل از باز کردن به مدت بیست دقیقه در آب جوش بجوشانید.

۴. خنک کردن (سرد کردن)

❖ غذاهای منجمد را به طور ایمنی از حالت انجماد خارج کنید. یعنی برای این کار آن را در دمای اتاق نگذارید.

ایمن‌ترین روش این است که برای خارج شدن مواد غذایی منجمد از حالت انجماد آنها را در یخچال بگذارید. داخل میکروفر با قدرت انجمادزدایی یا قدرت ۵۰ درصد نیز می‌توان قرار داد. استفاده از آب سرد در حال جریان نیز روش ایمنی است.

❖ یخچال و فریزر را هیچگاه کاملاً پر نکنید، زیرا هوای خنک باید بتواند به طور آزادانه در داخل یخچال و فریزر جریان داشته باشد.

❖ چنانچه مقدار باقیمانده مواد غذایی که می‌خواهید داخل یخچال یا فریزر قرار دهید زیاد است، آن را به چند قسمت تقسیم کنید (داخل چند ظرف کوچکتر قرار دهید) و روی هر کدام سرپوش بگذارید و داخل یخچال قرار دهید؛ به این ترتیب باقیمانده مواد غذایی سریعتر خنک می‌شود.

هنگام خرید مواد غذایی

❖ هنگام خرید مواد غذایی از جمله گوشت‌ها، لبنیات و تخم‌مرغ و ... حتماً به تاریخ تولید و مصرف دقت نمایید و از خرید محصولات تاریخ‌گذشته خودداری کنید.

❖ حتی اگر تاریخ مصرف محصولات غذایی بخصوص انواع گوشت‌ها هنوز منقضی نشده است ولی ظاهر آن ماده

- غذایی غیرعادی و دارای بوی نامطلوب است، از خرید آن خودداری کنید.
- ❖ تخم‌مرغ ترک‌دار و میوه‌هایی که پوستشان ترک‌دار است، نخرید .
 - ❖ محصولات لبنی یا آب‌میوه‌های غیرپاستوریزه نخرید.
 - ❖ شیر و لبنیات و آب‌میوه‌های پاستوریزه را همیشه از درون یخچال فروشگاه بردارید.
 - ❖ از خرید محصولات دارای بسته‌بندی خراب خودداری کنید.
 - ❖ هنگام خرید مواد غذایی کنسروی دقت کنید: قوطی‌های ورم کرده، نشت کرده و حاوی سوراخ یا شکستگی، فشرده شده و یا دارای زنگ‌زدگی خراب هستند. اگر جدار خارجی (سمت بیرونی) یک کنسرو چسبناک باشد، می‌تواند نشانه نشت باشد. چنین قوطی‌هایی را نخرید و یا اگر در منزل مشاهده کردید، محتوای چنین قوطی‌هایی را ابداً مصرف نکنید و دور بریزید.
 - ❖ برچسب ماده غذایی را از جنبه‌های دیگری مانند وجود پروانه ساخت، اسم و آدرس کارخانه نیز به دقت بخوانید: (به صفحات بعد دقت کنید)

هر محصول غذایی و آشامیدنی تولید داخل باید دارای اطلاعات

زیر در برچسب خود باشد:

- ❖ نام و نوع محصول
- ❖ شماره پروانه ساخت محصول (عددی ۷ رقمی با فرمتی مانند ۱۰/۲۵۴۲۱)
- ❖ سری ساخت
- ❖ تاریخ تولید و انقضا
- ❖ حجم یا وزن فرآورده
- ❖ نام و نشانی کارخانه
- ❖ مواد متشکله
- ❖ شرایط نگهداری
- ❖ ساخت کشور: ایران
- ❖ آرم سازمان غذا و دارو؛ که در زیر مشاهده می کنید:



هر محصول غذایی و آشامیدنی وارداتی باید دارای برچسب فارسی نویسی باشد که اطلاعات زیر روی آن درج شده است:

- ❖ نام و نوع محصول
- ❖ شماره مجوز واردات از وزارت بهداشت (مانند ۱۲۵۲۳۵۴۶۹۸۷۴)
- ❖ نام شرکت واردکننده
- ❖ نام کشور تولیدکننده
- ❖ تاریخ تولید و انقضا
- ❖ تذکراتی در خصوص نحوه مصرف فرآورده خاص
- ❖ آرم سازمان غذا و دارو

کلیه محصولات خارجی بدون پروانه بهداشت واردات به عنوان کالای قاچاق و تقلبی محسوب می شود و مجوز مصرف ندارد.

هنگام حمل و نقل مواد غذایی

(برای مثال در مسافرت)

- ❖ هیچ وقت از یخ‌های قالبی که در کنار خیابان و جاده به فروش می‌رسد، استفاده نکنید.
- ❖ با توجه به اینکه رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب‌ها را افزایش می‌دهد، بهتر است در سفر از غذاهای خشک یا کم‌رطوبت مثل عدس پلو استفاده کنید.

- ❖ زلال بودن آب جویبارها و رودخانه‌ها، به معنی سالم بودن آن نیست، چون ممکن است آب در نقاط بالاتر آلوده شده باشد.
- ❖ تا می‌توانید، از ظروف یک‌بارمصرف استفاده نکنید. ظروف یک‌بارمصرف رنگی مخصوصاً برای غذاها و نوشیدنی‌های داغ، اصلاً مناسب نیستند.
- ❖ ظروف یک‌بارمصرف بی‌رنگ و شفاف نباید برای نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ استفاده شوند.

در زمینه مواد غذایی به نکات زیر نیز توجه

کنید

- ❖ از دادن عسل به کودکان زیر یک سال خودداری کنید.
- ❖ از خوردن قارچ‌های وحشی (جنگلی) خودداری کنید.
- ❖ مواد غذایی را کنار موادی که می‌توانند سمی باشند مانند مواد شیمیایی یا محصولات شوینده نگهداری نکنید.
- ❖ مواد غذایی نظیر دانه‌های روغنی و غلات (برنج، ماکارونی، بادام‌زمینی، پسته، ذرت و تخم کدو) را در محیط گرم و مرطوب



نگهداری نکنید زیرا این شرایط نگهداری منجر به رشد کپک و نهایتاً تولید سم آفلاتوکسین می‌گردد. این سم خطرات قابل توجهی برای انسان و حیوان به همراه دارد. آفلاتوکسین سبب آسیب رساندن به سلول‌های کبدی و در نهایت ایجاد سرطان کبد می‌شود.

❖ در خصوص سرخ کردن سیب‌زمینی دقت نمایید. آکریل‌آمید نورتوکسیکی است که یکی از عوامل اصلی سرطان می‌باشد. آکریل‌آمید بیشتر در غذاهایی تشکیل می‌شود که دارای میزان بالای کربوهیدرات هستند مانند سیب‌زمینی و به خصوص در زمانی بوجود می‌آید که این مواد غذایی در معرض درجه حرارت بالای سرخ کردن قرار می‌گیرند. برای کاهش آکریل‌آمید می‌توان از پیش‌فرایندهایی از قبیل قرار دادن سیب‌زمینی در آب جوش، استفاده از آبلیمو، اجتناب از قهوه‌ای کردن سیب‌زمینی‌ها در حین پختن یا سرخ کردن استفاده کرد.

❖ حتماً به قابلیت ظرف برای استفاده از آن در ماکروویو دقت کنید. برچسب مخصوص ماکروویو بر روی ظروفی که این قابلیت را دارند، حک می‌شود.

❖ از قرار دادن ظروف پلاستیکی در ماکروویو خودداری کنید. از ظروف پیرکس و چینی مخصوص این کار، استفاده کنید.

❖ بسیاری از افراد در فصل تابستان، برای تهیه آب یخ،

بطری‌های یک‌بار مصرف آب را داخل فریزر می‌گذارند. این کار صحیحی نیست چرا که ثابت شده است وقتی یخ درون ظروف یکبار مصرف آب می‌شود از جداره بطری مواد سرطانزا به درون آب آزاد می‌شود.

❖ در صورت لزوم به استفاده از ظروف یک‌بار مصرف برای نوشیدن، برای نوشیدنی‌های گرم از لیوان‌های کاغذی یا ظروف پلی‌استایرنی سفید رنگ استفاده کنید و از ریختن مواد داغ در ظروف پلاستیکی یکبار مصرف خودداری کنید.

❖ نباید از بطری‌های پلاستیکی برای نگهداری موادی چون آب‌لیمو، سرکه و آب‌غوره استفاده کرد، مخصوصاً زمانی که جلوی آفتاب قرار بگیرند، زیرا حرارت آفتاب ترکیبات خطرناک این ظروف را آزاد می‌کند و احتمال سرطان‌زایی را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد.

❖ جهت تثبیت رنگ، بهبود ویژگی آنتی‌اکسیدانی (ضدسرطانی)، مهار رشد میکروارگانیسم‌ها و بهبود طعم در فراورده‌های گوشتی از نیتريت سدیم استفاده می‌شود اما استفاده بی‌رویه نیتريت سدیم به دلیل ایجاد ترکیبات سرطان‌زا مانند نیتروزآمین‌ها، ایجاد حساسیت و تشکیل ترکیبات مت‌میوگلوبولین، سلامت انسان‌ها را در معرض خطر قرار داده است.

❖ بیشتر نیتروزآمین‌ها باعث سرطان کبد می‌شوند، ولی

تعدادی از آنها باعث ایجاد سرطان در عضو خاصی (مثانه، ریه، مری، معده، حفره‌های بینی و غیره) می‌شوند؛ لذا مصرف این قبیل محصولات را به حداقل برسانید و در صورت مصرف سوسیس و کالباس ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند گوجه‌فرنگی استفاده نمایید.



- ❖ محصولات خریداری شده از دستفروشان و برخی محصولات فاقد پروانه بهداشت مانند لواشک، آب انار و آب‌زرشک و... به دلیل طعم و رنگ فریبنده، مورد پسند بسیاری از مردم می‌باشند. از عوارض مصرف رنگ‌های غیرمجاز، سرطان، واکنش‌های آلرژیک و بیش‌فعالی کودکان می‌باشد. لذا جهت تهیه این قبیل محصولات، به مراکز معتبر فروش مراجعه و از دارا بودن پروانه بهداشت آنها اطمینان حاصل نمایید.
- ❖ جدول صفحه بعد، مدت زمان توصیه شده برای نگهداری برخی مواد غذایی در یخچال و فریزر را ارائه می‌دهد.

❖ به جدول زیر دقت کنید. این جدول مدت زمان توصیه شده برای نگهداری برخی مواد غذایی در یخچال و فریزر را ارائه می‌دهد.

مدت زمان نگهداری در فریزر	مدت زمان نگهداری در یخچال	نوع ماده غذایی
در فریزر نگاه ندارید	۴ تا ۵ هفته	تخم‌مرغ تازه و خام در پوست
یک سال	۲ تا ۴ روز	زرده یا سفیده خام تخم‌مرغ
در فریزر نگاه ندارید	یک هفته	تخم‌مرغ پخته سفت
در فریزر نگاه ندارید	۲ ماه	مایونز بعد از باز شدن
۲ تا ۳ ماه	۳ تا ۴ روز	سوپ و خورش (حاوی سبزی یا گوشت)
۱ تا ۲ ماه	۱ تا ۲ روز	سوسیس
۳ تا ۴ ماه	۱ تا ۲ روز	گوشت‌ها و گوشت اندام‌ها مانند جگر، قلوه و ...
۲ تا ۳ ماه	۳ تا ۴ روز	باقیمانده گوشت پخته شده
۲ تا ۳ ماه	۱ تا ۲ روز	آب گوشت
یک سال	۱ تا ۲ روز	مرغ تازه کامل
۹ ماه	۱ تا ۲ روز	مرغ تازه تکه شده
۴ ماه	۳ تا ۴ روز	باقیمانده مرغ سرخ شده
۴ تا ۶ ماه	۳ تا ۴ روز	مرغ پخته
۱ تا ۳ ماه	۱ تا ۲ روز	ناگت مرغ
۶ ماه	۱ تا ۲ روز	ماهی غیر چرب
۲ تا ۳ ماه	۱ تا ۲ روز	ماهی چرب
۴ تا ۶ ماه	۳ تا ۴ روز	ماهی پخته

خود مراقبتی و مصرف درست داروها

خود مراقبتی به مسئولیت پذیری افراد در مقابل سلامت خود، از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از بروز حوادث و بیماری‌ها، نگهداری و استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه بیماری‌های جزئی و مراقبت بهینه بیماری‌های مزمن گفته می‌شود.

توجه به مصرف درست و منطقی داروها یکی از موارد خود مراقبتی است، در ادامه برخی نکات در مورد مصرف درست داروها آورده شده است. مصرف درست دارو در مراحل مختلف از تجویز تا استفاده دارو توسط بیمار باید مورد توجه قرار گیرد، به این منظور بیمار باید اطلاعات لازم را به گروه پزشکی بدهد و اطلاعات مفید و ضروری در مورد مصرف دارو را دریافت کند.

در ملاقات با پزشک یا مراجعه به داروخانه



❖ هنگام مراجعه به مطب پزشک برای ویزیت یا داروخانه برای گرفتن دارو، موارد زیر را به پزشک یا داروساز اطلاع دهید:

- سابقه ابتلا به بیماری (مانند دیابت، فشار خون، نقرس و ...)

- مصرف دارو (شامل داروهای با نسخه پزشک یا داروهای بدون نسخه، مکمل‌ها و یا داروهای گیاهی و ...) می‌توانید از داروهای مصرفی خود لیست تهیه کنید تا به راحتی در اختیار پزشک یا داروساز قرار دهید. این لیست شامل نام دارو، نام پزشک تجویز کننده دارو، دلیل تجویز دارو و مقدار و زمان مصرف دارو باشد.
- سابقه حساسیت به دارو یا غذای خاص
- بارداری و یا شیردهی در خانم‌ها
- ❖ قبل از ترک مطب یا داروخانه هر سؤالی که در مورد داروی تجویز شده دارید، از پزشک یا داروساز مسئول فنی داروخانه بپرسید. برخی از این پرسش‌ها می‌تواند موارد زیر باشد:
 - این دارو چیست و به چه منظور تجویز شده است؟
 - هر چند وقت یکبار و چه مدت باید این دارو را مصرف کنم؟
 - اگر یکبار مصرف دارو را فراموش کنم، چه اقدامی باید انجام دهم؟
 - چه زمانی دارو اثر خود را نشان می‌دهد؟
 - در صورت برطرف شدن علائم بیماری، باید مصرف دارو را قطع کنم؟
 - عوارض این دارو چیست و اگر یکی از این عوارض در

- من بروز کرد چه اقدامی باید انجام دهم؟
- آیا این دارو با سایر داروهای مصرفی من تداخل دارد؟
- آیا نوع ارزان تر این دارو که بتوانم از آن استفاده کنم وجود دارد؟
- روش درست مصرف این دارو چیست و چه مواردی را باید در مصرف این دارو رعایت کنم؟
- در چه شرایطی باید داروهایم را نگهداری کنم؟
- مصرف داروها با غذا باید چگونه باشد، قبل یا بعد یا بین غذا باید مصرف شوند؟
- آیا داروهای جدید با سایر داروهای مصرفی من و یا غذای خاصی تداخل دارند؟
- آیا می توانم این داروها را با هم مصرف کنم، یا باید بین مصرف آنها فاصله زمانی قرار دهم؟
- در زمان مصرف این داروها آیا غذا یا نوشیدنی خاصی نباید استفاده شود و یا از انجام چه فعالیت‌هایی باید اجتناب گردد؟



می‌توانید قبل از مراجعه به پزشک یا داروساز لیستی از پرسش‌های خود تهیه کنید تا پرسش‌های خود را فراموش نکنید.

- ❖ تمام ملاقات‌های پزشک خود را انجام دهید. اگر فکر می‌کنید برای متوجه شدن یا به خاطر سپردن تمام گفته‌های پزشک به کمک نیاز دارید، می‌توانید به همراه یکی از بستگان یا دوستان خود به پزشک مراجعه نمایید.
- ❖ در صورتی که پزشک در زمان مصرف دارو برای شما تست‌های آزمایشگاهی نوشته‌است، در زمان گفته شده آزمایشات لازم را انجام دهید و نتایج آن را به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ برخی داروها در نتایج برخی تست‌های آزمایشگاهی تأثیر می‌گذارند و سبب انحراف در مقادیر واقعی نتایج می‌گردند. بنابراین اگر دارو مصرف می‌کنید و به هر دلیلی نیاز به انجام تست‌های آزمایشگاهی دارید، به پزشک اطلاع دهید و طبق نظر پزشک آزمایش را انجام دهید.
- ❖ در داروخانه تنها از دکتر داروساز حاضر در داروخانه داروی خود را تحویل بگیرید و دقت نمایید که نسخه شما (نسخه آزاد یا برگ مانده در دفترچه بیمه) ممهور به مهر داروخانه گردد.
- ❖ به دلیل شباهت نام برخی داروها و خوانا نبودن نسخه امکان اشتباه وجود دارد. اگر از صحت داروهایی که دریافت کرده‌اید، مطمئن نیستید، حتماً از دکتر داروساز و یا پزشک خود سؤال نمایید.

❖ در داروخانه اگر خواندن دستورات دارویی یادداشت شده روی دارو برای شما مشکل است، از داروساز بخواهید با خط درشت تر دستورات پزشک را برای شما یادداشت کند.



❖ برای دریافت و مصرف صحیح داروهای بدون نسخه (داروهای مشخصی که بدون نسخه پزشک هم قابل تهیه از داروخانه

هستند) حتماً از داروساز (مسئول فنی داروخانه) مشاوره بگیرید. برای گرفتن مشاوره مناسب شرایط خود را به درستی بیان کنید. برای مثال اگر دارو مصرف می کنید و یا به بیماری خاصی مبتلا هستید و یا به ترکیبات مشخصی حساسیت دارید یا اگر خانم باردار و یا شیرده هستید، داروساز را مطلع سازید. مصرف نادرست و یا نابجای داروهای بدون نسخه می تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد و یا تشخیص بیماری شما را مشکل سازد.

مصرف درست دارو در منزل

- ❖ داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ❖ داروهایی که برای دیگران تجویز شده است، مصرف نکنید.
- ❖ از داروهای مصرفی خود شامل داروهای با نسخه یا بدون نسخه، مکمل ها، داروهای گیاهی و ... لیست تهیه کنید. این

لیست را به افراد دخیل در درمان خود شامل پزشک، دندانپزشک، داروساز و ... نشان دهید. یک کپی از این لیست را در خانه و یک کپی از آن را به همراه داشته باشید. این لیست می‌تواند شامل نام دارو، نام پزشک تجویز کننده دارو، دلیل تجویز دارو، مقدار و زمان مصرف دارو باشد.

❖ هر زمان که با دارویتان مشکل پیدا کردید یا نگران هستید که در مورد شما مضرات دارو بیش از فواید آن باشد، با پزشک خود تماس بگیرید، پزشک ممکن است داروی شما را تغییر دهد.

❖ از یک راهکار برای یادآوری زمان مصرف دارو استفاده کنید. برخی افراد از جدول، تقویم یا جعبه‌های مخصوص دارو برای یادآوری زمان مصرف دارو استفاده می‌کنند، در این زمینه از پزشک یا داروساز راهنمایی بگیرید.

❖ قرص‌ها را نجوید یا خرد نکنید یا نشکنید مگر اینکه پزشک یا داروساز به شما اجازه داده باشند یا روی برچسب قرص‌ها ذکر شده باشد.

❖ اگر در بلع داروهای جامد و یا در به خاطر سپردن زمان مصرف دارو مشکل دارید، به پزشکتان اطلاع دهید.

❖ برای پرهیز از بروز اشتباه، داروها را در تاریکی مصرف نکنید. قبل از برداشتن دارو چراغ‌ها را روشن کنید و از برداشتن داروی درست مطمئن شوید.

- ❖ تاریخ انقضای داروها را چک کنید و داروهای تاریخ گذشته را به روش مناسب معدوم نمایید، در این زمینه می‌توانید از داروساز راهنمایی بگیرید.
- ❖ دارو را به دلیل صرفه جویی در هزینه‌ها به صورت ناقص مصرف نکنید. در این مورد با پزشک یا داروساز صحبت کنید، ممکن است دارویی ارزان‌تر و با هزینه کمتر برای شما وجود داشته باشد.

نکاتی در مورد مصرف دارو در سفر

- ❖ ممکن است در ایام تعطیل دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد، ولی همیشه داروخانه‌های شبانه‌روزی، قابل دسترسی‌اند.
- ❖ چنانچه شما و یا بستگانتان، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز در طی سفر در اختیار دارید. چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماری‌های قلبی، داروهای ضدافسردگی و اختلالات روانی، داروهای ضددیابت و چربی خون و همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

- ❖ اگر ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شوید، می‌توانید با تجویز پزشک یا داروساز، قبل از آغاز سفر از داروی مناسب استفاده کنید. توجه کنید که پس از مصرف برخی از داروها باید از رانندگی و یا کار با ماشین‌آلات خطرناک خودداری کنید.
- ❖ نحوه نگهداری داروها را هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچ‌گاه داروهای خود را در اتومبیل زیر نور آفتاب قرار ندهید، زیرا دما در اتومبیل بالا می‌رود و امکان آسیب به دارو افزایش می‌یابد. داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص خنک‌کننده حمل نمایید.
- ❖ در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می‌کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر ضروری است:
 - فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
 - همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون.
 - قند حبه‌ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون.
 - میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).
- ❖ 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 دارای

نمک و مواد غذایی چرب خودداری شود.

❖ بطور کلی در صورت نیاز می‌توانید سؤالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با کارشناسان مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۴۹۰ درمیان بگذارید. برخی از این سؤالات می‌توانند در موارد زیر باشند:

- نحوه 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، گزیدگی‌ها

نکاتی در مورد مکمل‌های غذایی، رژیمی و داروهای

هورمونی

❖ تنها محل عرضه مجاز مکمل‌های غذایی و رژیمی داروخانه است.

❖ در صورت نیاز به مکمل تنها از مکمل‌های دارای مجوز وزارت بهداشت استفاده کرده و هرگز از محلی غیر از داروخانه مانند عطاری‌ها، باشگاه‌های ورزشی و ... این فرآورده‌ها را تهیه نکنید.

❖ مکمل‌های غیرمجاز با وجود ادعاهایی مانند گیاهی بودن و... می‌توانند حاوی ترکیبات مضر باشند و سلامت مصرف‌کننده را در کوتاه‌مدت یا بلندمدت به خطر بیندازند. به یاد داشته باشید، صرف داشتن بروشور به زبان فارسی دلیلی به مجاز بودن فرآورده نیست.

❖ استفاده خودسرانه از داروهای هورمونی و آنابولیک که ممکن است جوانان برای افزایش حجم عضلات و پرورش اندام به پیشنهاد افراد غیرمتخصص و ناآگاه به عوارض این داروها مصرف کنند، خطر ابتلا به انواع اختلالات روانی و جسمی را به دنبال دارد. برخی از این عوارض عبارتند از: رفتار پرخاشگرانه، سردرد، عقیمی، افزایش فشارخون، سکته قلبی، اختلالات انعقادی خون، اختلالات کبدی، سرطان کبد، سرطان پروستات و

❖ موارد مرگ ناگهانی به دلیل اختلالات قلبی در افرادی که از این داروها برای پرورش اندام سوءاستفاده می‌کنند، مشاهده شده است.

فرآورده‌های تقلبی کاهنده وزن

❖ امروزه با تبلیغ گسترده فرآورده‌های کاهش وزن در اینترنت و سایر رسانه‌ها روبرو هستیم. برخی از این فرآورده‌ها با ادعای کاملاً گیاهی بودن، نداشتن هیچ گونه عارضه جانبی و اثر چشمگیر و معجزه‌آسا در کاهش وزن در زمانی کوتاه،

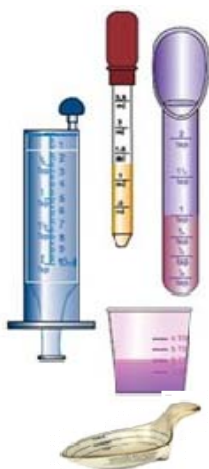
تبلیغ و عرضه می‌شوند.

- ❖ برخی از این فرآورده‌ها با وجود ادعای طبیعی بودن و یا فقط حاوی اجزای گیاهی بودن، حاوی مواد شیمیایی مضر و یا داروهایی با مقادیر بسیار بیشتر از حداکثر دوز پیشنهادی آنها هستند. علاوه بر این در برچسب فرآورده و یا تبلیغات آن، به وجود این ترکیبات در فرآورده، اشاره نمی‌شود. این فرآورده‌ها خطر بزرگی برای سلامت جامعه هستند و به صورت غیرقانونی و قاچاق بفروش می‌رسند.
- ❖ صرف داشتن بروشور یا برچسب به زبان فارسی دلیلی بر مجاز بودن فرآورده نیست و حتماً باید به وجود مواردی مانند شماره مجوز وزارت بهداشت و ذکر نام شرکت سازنده و شرکت وارد کننده فرآورده، شماره سری ساخت و تاریخ تولید و انقضاء روی برچسب فارسی فرآورده توجه کرد.

بنابراین توصیه اکید می‌شود از مصرف فرآورده‌های فاقد مجوز وزارت بهداشت اجتناب نمایید و به یاد داشته باشید صرف ادعای وجود ترکیبات گیاهی یا طبیعی در یک فرآورده دلیل بی‌خطر بودن آن نیست و حتی ترکیبات گیاهی نیز ممکن است دارای عوارضی باشند و یا در افراد خاص مصرف آنها با احتیاط یا ممنوع باشد.

نکاتی در مورد دادن دارو به کودکان

- ❖ هرگز برای ترغیب کودک به مصرف دارو، آن را به شکلات و ... تشبیه نکنید.
- ❖ داروهای خود را در حضور کودکان نخورید، زیرا آنان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین از داروها استفاده کنند و به مسمومیت دارویی دچار شوند.
- ❖ داروها را دور از دسترس کودکان و در مکانی امن و محفوظ ترجیحاً در قفسه قفل‌دار نگهداری کنید.
- ❖ برای دادن داروهای مایع مانند شربت و سوسپانسیون به کودک، حتماً از وسایل مخصوص مدرج مانند پیمانه یا قاشق مدرج و یا سرنگ استفاده کنید تا مقدار دقیق و درست دارو



به کودک داده شود. قاشق‌های معمولی وسایل مناسبی برای دادن دارو به کودک نیستند، زیرا مقدار دارویی که در این قاشق‌ها قرار می‌گیرد در انواع مختلف آنها بسیار متفاوت است. برای مثال حجم یک قاشق چای‌خوری نزدیک به دو برابر یک نوع دیگر قاشق چای‌خوری می‌تواند باشد.

- ❖ اعداد حک شده روی وسایل اندازه‌گیری معمولاً کوچک

هستند، بنابراین در خواندن آنها دقت کنید. مقدار دارو را در حالتی که در راستای چشم شما است، تنظیم کنید.

شرایط نگهداری داروها در خانه

- ❖ به شرایط نگهداری داروها توجه کنید، داروها را طبق شرایط ذکر شده روی برچسب آنها نگهداری کنید. شرایط نگهداری برخی داروها ممکن است با توجه به روش استفاده از آنها (برای مثال پودر سوسپانسیون‌ها بعد از اضافه کردن آب به آنها) تغییر کند، حتماً در این موارد طبق بروشور دارو، عمل کنید.
- ❖ از قرار دادن داروها در محیط‌های مرطوب و یا در معرض نور و دما خودداری کنید.
- ❖ از نگهداری داروها در یخچال بپرهیزید، مگر اینکه پزشک یا داروساز به شما گفته باشند یا روی برچسب دارو ذکر شده باشد در دمای ۸-۲ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.
- ❖ به منظور جلوگیری از مصرف نادرست و اشتباهی، داروها را در ظروف اصلی خود نگهداری کنید.
- ❖ داروها را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

عارضه ناخواسته دارویی

- ❖ عارضه ناخواسته دارویی عبارت است از هر نوع واکنش زیان‌آور و ناخواسته که به دنبال مصرف دارو یا واکسن رخ می‌دهد.
- ❖ برخی عوارض دارویی مانند تنگی نفس، درد در قفسه سینه، بیهوشی یا احساس بیهوش شدن، تورم صورت، لب، زبان یا گلو و تشنج بسیار جدی هستند و نیاز به مراجعه اورژانسی به پزشک دارند.
- ❖ در صورت بروز هر گونه عارضه دارویی به پزشک خود یا داروساز مسئول فنی داروخانه اطلاع دهید یا با مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم با شماره تلفن ۱۴۹۰ تماس بگیرید.

با آرزوی سلامتی و بهروزی برای شما

تهیه و تنظیم:

معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

گروه تحقیق و توسعه

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفن مستقیم: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن مرکز اطلاع‌رسانی و رسیدگی به شکایات غذایی و آرایشی بهداشتی:

۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

تلفن مستقیم مرکز اطلاع‌رسانی

و رسیدگی به شکایات غذایی و آرایشی و بهداشتی:

۴۲۸۶۹۰۰۰

تلفن واحد تجویز و مصرف منطقی دارو و عوارض ناخواسته دارویی:

۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۳ و ۶۳۱۴

<http://rdmanagement.sbm.ac.ir>