

شنبه ۱۴۰۰/۸/۱: روز پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی از داروها

۱. 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.
۲. اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب‌نبات، شکلات یا خوراکی استفاده نکنید.
۳. مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب تخریب کبد و کلیه‌ها خواهد شد.
۴. 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.

یکشنبه ۱۴۰۰/۸/۲: روز پیشگیری از مسمومیت‌ها در کودکان

۱. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۲. چنانچه دارای کودک هستید، از نگهداری گیاهان و گل‌های آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا در منزل خودداری نمایید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آن‌ها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند.
۳. از دسترسی کودکان به اسباب‌بازی‌های دارای باتری، خصوصاً باتری‌های دیسکی و مینیاتوری جلوگیری نمایید. 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.
۴. عمده‌ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده‌های شوینده، سفیدکننده و لوله بازکن، لاک پاک‌کن (استون) و گیاهان سمی بوده است. این مواد را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
۵. اگر کودکی نفت را بلعد کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می‌تواند منجر به مرگ وی شود.

دوشنبه ۱۴۰۰/۸/۳: روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

۱. 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.
۲. علائم مسمومیت با منوکسیدکربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین‌تری از منوکسیدکربن بروز می‌نماید.

۳. استفاده از آب گرم کن نفتی یا گازی و دستگاه پکیج در داخل محیط حمام یا محیط های کوچک در بسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.
۴. دود سیگار مقادیری از گاز منوکسیدکربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد.
۵. مواردی از مسمومیت های کشنده با منوکسیدکربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده اند.
۶. اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.
۷. از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن درحالی که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.

سه شنبه ۱۴۰۰/۸/۴: روز پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی، قارچ ها و گیاهان سمی

۱. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید.
۲. 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 غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود.
۳. علائم و نشانه های بوتولیسم به صورت تأخیری (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.
۴. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیرسمی بودن آن برای انسان نیست.
۵. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۶. مسمومیت با قارچ های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید.
۷. برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند.
۸. برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می توانند مسمومیت های منجر به مرگ ایجاد نمایند.

۹. بخور اکالیپتوس در صورتی که به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می‌تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده و مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.

چهارشنبه ۱۴۰۰/۸/۵: روز پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات نباتی، مواد شیمیایی (شامل: اسید، قلیا و شوینده های خانگی، فرآورده های نفتی، فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و باتری مینیاتوری)

۱. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر با فرآورده‌های سفیدکننده مانند وایتکس جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه‌کننده است.
۲. 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.
۳. 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.
۴. در منازل قدیمی، لوله‌های آب سربی و رنگ مورد استفاده در چارچوب و دیوار که حاوی سرب است می‌تواند منجر به مسمومیت با سرب شود.
۵. شستشوی مرتب دست‌ها در کودکان مانع تماس آلودگی سرب محیط با دهان آن‌ها می‌شود.
۶. از دسترسی کودکان به اسباب‌بازی‌های پلاستیکی بازیافت شده و یا اسباب‌بازی‌های رنگ‌آمیزی شده‌ای که دارای ورقه‌های پوسته‌پوسته رنگ می‌باشند، خودداری نمایید.
۷. از آنجاکه کودکان نوپا همه‌چیز را به دهان می‌برند اگر تخت و گهواره رنگ‌آمیزی شده‌ای دارند، از تماس این وسایل با دهان کودک جلوگیری نمایید.
۸. برخی از لوازم‌آرایش خصوصاً غیراستاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب می‌باشند. از مصرف آن‌ها خودداری کنید.
۹. مصرف غذاهای چرب سبب افزایش سرعت جذب سرب توسط بدن انسان می‌گردد.

پنجشنبه ۱۴۰۰/۸/۶: روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی جانوران سمی

۱. عضو محل گزیدگی مار را باید بی‌حرکت و هم‌سطح یا کمی پایین‌تر از سطح قلب نگه داشت.
۲. بستن یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل مارگزیدگی به‌ویژه اگر محل گزیدگی در دست‌ها یا پاها باشد، ضروری است.
۳. در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد.

۴. 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.

۵. اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون است.

۶. روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یک بار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.

۷. برای تخفیف عارضه پوستی سم حشره دراکولا، می توان در ساعات ابتدایی، با آب و صابون معمولی محل عارضه را شستشو داد و با تمیز نگه داشتن محل عارضه می توان از بروز مشکلات ثانویه از جمله عفونت های باکتریایی جلوگیری کرد همچنین هرچه پوست مرطوب تر باشد شدت عارضه بیشتر است.

۸. به طور تجربی استعمال الکل سفید بر روی موضع آلوده به سم حشره دراکولا یا بند می تواند در کاهش علائم مؤثر باشد.

۹. 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.

۱۰. از پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرها ی تند در مناطقی که حشرات زیادی دارند، جدا " خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می شود .

جمعه ۱۴۰۰/۸/۷: روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد مخدر، مواد محرک و الکل

۱. فرآورده های قلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی شوند بلکه در اغلب آن ها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
۲. فرآورده های مخدر و اعتیاد زای "پان" یا "پراگ" برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبوکنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می گردند.
۳. بر اساس گزارش های موجود مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است.
۴. سوء مصرف شیشه گرچه ظاهر فرد معتاد را سریعاً دگرگون و قابل شناسایی نمی کند، ولی اعتیاد به آن به مراتب خطرناک تر از مواد مخدر دیگر است.
۵. سکت های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی و شیشه می باشند.

۶. 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.
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. برخلاف ادعای برخی سودجویان، غرغره کردن و یا نوشیدن الکل منجر به پیشگیری و درمان بیماری کرونا نمی‌شود.
۱۰. راه‌های پیشگیری از مسمومیت با انواع الکل، عدم مصرف خوراکی آن و دور نگه داشتن الکل و حلال‌های دیگر از دسترس کودکان است.
۱۱. علائم مسمومیت با الکل، اختلال تعادل، دو بینی، اختلال حافظه، کما، وقفه تنفسی و مرگ می‌باشد.
۱۲. الکل موجود در مشروبات الکلی، دهان شویه‌ها، ژل الکلی آتش‌زا می‌توانند ایجاد مسمومیت نمایند.
۱۳. متانول نوعی الکل است که بسیار سمی بوده و در مشروبات الکلی قاچاق و دست‌ساز، ضدیخ و برخی از حلال‌ها وجود دارد.
۱۴. شایعترین علت مسمومیت با متانول مصرف مشروبات دست‌ساز و تقلبی می‌باشد. همچنین الکل صنعتی ممکن است دارای مقادیر قابل توجهی متانول باشد.
۱۵. از آنجا که متانول به عنوان حلال در محلولهای چاپ و تکثیر، چسبها، رنگ و جلادهنده، به عنوان سوخت چراغ الکلی و حتی به عنوان یک عامل ضدیخ در محلولهای شیشه‌شوی اتومبیل مورد استفاده قرار می‌گیرد، ممکن است مسمومیت با این ماده در محیط خانه رخ دهد.
۱۶. علائم اولیه مسمومیت با متانول معمولاً در عرض نیم تا ۴ ساعت ایجاد می‌شود که به صورت تهوع، استفراغ، درد شکمی، سردرد، گیجی و خواب‌آلودگی است. معمولاً بیماران در این مرحله به پزشک مراجعه نمی‌کنند.
۱۷. علائم اصلی مسمومیت با متانول پس از ۶ تا ۲۴ ساعت آغاز می‌شود. ممکن است فرد دچار اختلال بینایی مانند تاری دید، دید برفکی، تغییر میدان بینایی، ترس از نور، دوبینی و حتی کوری کامل شود.
۱۸. بعد از گذشت ۲۴ ساعت، وضعیت بالینی فردی که با متانول مسموم شده است، هر ساعت بدتر می‌شود. تشنج و اغما از دیگر علائم مسمومیت با متانول است که می‌تواند منتهی به مرگ شود.

۱۹. توصیه می شود در صورت مشاهده علائم اولیه در فردیکه به نوعی با الکل و متانول در تماس بوده است، فرد مسموم هرچه سریعتر به مراکز درمانی منتقل و اقدامات درمانی برای رفع سمیت و تثبیت بیمار صورت پذیرد.