

اقدامات اولیه در بروز مسمومیت

هر گاه و در هرکجا مسمومیتی رخ داد، خونسردی خود را حفظ کرده و با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره تلفن 09646 تماس حاصل کنید. در هنگام تماس بهتر است اطلاعات زیر را مهیا داشته باشید:

- نام و شماره تماسستان
 - 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 (از طریق چشم، استنشاق، پوست و ...)
 - 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 .
- 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 خوابانید تا از ورود مواد استفراغی به راه های هوایی جلوگیری شود .
- به بیمار هیچ غذا و یا نوشیدنی تا زمانی که توصیه نشده ندهید .



پیشگیری از مسمومیتهای دارویی

۱. مقادیر بالایی برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد کشنده باشد .
۲. 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 .
۳. 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 .
۴. 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 .
۵. 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 .
۶. مصرف مقادیر بالایی 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. بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالایی این داروها می توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود .
۸. 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 .
۹. در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته های دارویی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید .
۱۰. در مسمومیت های تعمدي 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 .
۱۱. در اغلب مسمومیت های اتفاقی و یا تعمدي با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۰۹۶۴۶ تماس بگیرید .



پیشگیری از مسمومیتها در اطفال

۱. 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 .
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. گلها و گیاهان آپارتمانی را دور از دسترس کودکان قرار دهید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند .
۵. 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 .
۶. هیچگاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید .
۷. در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس و یا مرکز کنترل مسمومیتها با شماره تلفن ۰۹۶۴۶ تماس بگیرید.
۸. 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 .
۹. 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 .
۱۰. 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 .
۱۱. 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 .
۱۲. 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 نمائید .
۱۳. 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

۱. ناخالصی های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می باشند .
۲. فرآورده های تقلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترك اعتیاد نمی شوند بلکه در اغلب آنها مواد سمی و کشنده وجود دارد .
۳. فرآورده های مخدر و اعتیادزای "پان" برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبو کنندگی دهان و یا ترك سیگار، سبب بروز اعتیاد می گردند .
۴. آیامی دانید بر اساس گزارشات موجود مصرف حتی يك عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است .
۵. سکتة های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلولهای مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی می باشند .
۶. 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 .
۷. 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 .
۸. 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؟
۹. مسمومیت با مواد مخدر یکی از علل مهم مرگ ناشی از مسمومیت های شیمیایی در بسیاری از کشورها است .
۱۰. استفاده خودسرانه از فرآورده های قاچاق و بدون مجوز جهت بدنسازی و پرورش اندام در جوانان، خطرابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف کننده در بردارد .
۱۱. آیا می دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضد اجتماعی می باشد؟
۱۲. 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 .
۱۳. آیا می دانید موارد متعددی از مرگ های ناگهانی در اثر سوءمصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه ای در جهان گزارش شده است؟



پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی و گیاهان سمی

۱. 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 .
۲. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرو رفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید .
۳. 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 .
۴. 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 .
۵. علائم و نشانه های بوتولیسم به صورت تاخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تازی دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بیوست ظاهر می شود .
۶. آیا می دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است؟
۷. در صورت بلعیدن قسمت های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۰۹۶۴۶ تماس حاصل نمایید .
۸. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید .
۹. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا و کرچک می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید .
۱۰. مسمومیت با قارچ های سمی یکی از عنوان مسمومیت های کشنده محسوب می شود. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید و برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟



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

خانگی

۱. 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 .
۲. 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 .
۳. 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 يك مکانها توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب حفظ کننده و سمی می باشد .
۴. ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذ ناپذیر- لباس آستین بلند- شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید .
۵. برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آن را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقاً مطابق دستور عمل نمایید .
۶. هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید .
۷. 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 .
۸. در هنگام سم پاشی مزارع، باغات و باغچه ها حتماً از ماسک، دستکش و لباس مناسب استفاده نمایید .
۹. در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید .
۱۰. 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 .
۱۱. آیا می دانید علایم و نشانه های مسمومیت با برخی از سموم موش کش می تواند به صورت تاخیری (۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟
۱۲. علایم 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 ناشی از گزیدگیها

۱. 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 .
۲. بستن يك 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 .
۳. در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد .
۴. 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 .
۵. اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر مصدوم مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است به پزشك اطلاع دهید .
۶. 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 .
۷. در مورد نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروري است .
۸. اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسي داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشك مراجعه نماید .
۹. نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود. بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلي توام با رعایت بهداشت باشد .
۱۰. از پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن و استفاده از عطرهاي تند در مناطقي که حشرات زیادی دارند، جدا خودداری کنید؛ زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها می شود .



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

۱. 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.
۲. منوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو، بی مزه و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های قسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و ذغال چوب حاصل می شود.
۳. مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
۴. آیا می دانید تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسید کربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی- عروقی مبتلا سازد؟
۵. 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؟
۶. تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
۷. 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؟
۸. 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.
۹. 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.
۱۰. آیا می دانید حضور در گاراژ های در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد؟