

توصیه های دارویی

و پیشگیری از مسمومیت

در ایام تعطیلات عید نوروز

در سفر

- ۱) در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید.
- ۲) چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید.
- ۳) چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتوران کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، مهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.
- ۴) چنانچه به برخی از کشورهای آفریقایی و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت ویا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

۵) جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.



۶) همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.



۷) نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را در همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.

۸) در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر (براساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران)، ضروری می باشد:

- ۱- فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- ۲- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند جبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).
- ۳- 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 و مواد غذایی چرب خودداری شود.



بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ درمیان بگذارید:

- نحوه نگهداری و 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، گزیدگی ها

سامانه تلفنی

۱۹۰

✓ در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچهای خودرو می تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.



✓ جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن (که بی رنگ، بی بو و شدیداً سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری، دائماً از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمایید و دودکش این وسایل را خصوصاً اگر محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید، کنترل کنید.

✓ هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هرچند کوتاه، نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در

داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمایید.

✓ چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسید کربن هستید محیط را ترک کنید. هر شخصی که با گاز منوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می باشد باید فوراً توسط پزشک معاینه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، افرادی که دارای ناراحتی های قلبی عروقی هستند چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.

✓ غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودیکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند کشنده باشند.



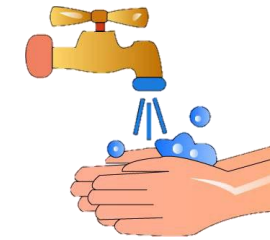
✓ مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم، در اثر غذا و کنسرو آلوده بروز می کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم منتقل شود.

✓ 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 آلوده بروز می کند. علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

✓ چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می‌نمایید، با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می‌توان از خطر مسمومیت‌کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود.

✓ هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می‌باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.

✓ همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دست‌هایتان را با صابون بشوید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است. به خاطر داشته باشید دست‌هایتان را بعد از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله‌ها حتماً بشوئید.



✓ علایم و نشانه‌های برخی از مسمومیتهای غذایی با تاخیر ظاهر می‌شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علایم در فرد مسموم بروز نماید. علایم و نشانه‌های این مسمومیت‌ها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می‌باشند.

✓ دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی: "پختن غذا و خوردن آن در همان روز" است.

✓ رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می‌شود. ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می‌شوند.

✓ از خرید قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشی خودداری کنید و مطمئن شوید که

درپوش آن‌ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده‌ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نجشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب درحال جوشیدن حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.

✓ در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می‌باشند خیلی زود فاسد می‌شوند.

✓ هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) و یا به دهان بردن آنها (مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت شدید می‌شود.

✓ در سفر از خوردن گیاهان و قارچ‌های خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچ‌ها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر بسیار مشکل است.



✓ در صورتیکه کودک شما ماده‌ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.

✓ هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگ‌ها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار سمی و عقرب خودداری نمایید.

✓ در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی‌حرکت و هم سطح یا کمی پایین‌تر از سطح قلب نگه داشت.



✓ گزش عقرب می‌تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما با اینکه علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می‌دهد، مصدوم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نمایید.

✓ زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبورعسل و زنبورسرخ بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبورهای خصوصاً وحشی خودداری کنید. حمله و گزش دسته‌جمعی زنبورها می‌تواند کشنده باشد.

✓ نیش زنبورعسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می‌ماند بنابراین 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.



✓ در مارگزیدگی، بدون اتلاف وقت بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید تا درمان بیمار بعد از تزریق پادزهر در بیمارستان ادامه یابد.

✓ 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 همچنین از سرد کردن عضو مارگزیده با آب سرد یا یخ خودداری کرد.

✓ اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر مصدوم مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است به پزشک اطلاع دهید.

✓ تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی‌حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت بوجود می‌آید و معمولاً پس از ۲۴ ساعت بهبود می‌یابد.

✓ اقدامات اولیه در گزش‌های معمولی زنبور عبارتند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوئید، 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 نمائید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.

✓ در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم‌های دورکننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این موادسبب حساسیت بیشتر می‌شود.



✓ برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.



سالی سرشار از بهروزی برای شما آرزومندیم

مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم

معاونت غذا و دارو