

برای پشت سر گذاشتن نوروزی سرشار از سلامتی به توصیه های دارویی و نکات ذیل در خصوص پیشگیری از مسمومیت ها به ویژه در ایام سفر توجه داشته باشید.

توصیه های دارویی در ایام نوروز

- نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچ گاه 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 ظروف مخصوص و همراه با یخ و با ظروف خنک کننده حمل نمایید.
- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون . همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).
- ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری، در صورت مواجه شدن با کیسه های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده ، داروهایی که تاریخ انقضای آنها فرا رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج نمایید .
- آپول ها و سرنگ های تاریخ مصرف گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم کنید.
- شربت ها را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید.
- 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.
- در تعطیلات ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعیین شده می باشند، قابل دسترسی هستند.
- چنانچه شما و یا بستگانتان، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید . چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماریهای قلبی، داروهای ضد افسردگی و اختلالات روانی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین

آنتی بیوتیک ها باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

توصیه هایی برای پیشگیری از مسمومیت ها

- بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند .
- 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 و مواد سفید کننده و لک بر جداً خودداری کنید . بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده هستند.
- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است به دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز مونوکسید کربن (که بی رنگ، بی بو و شدیداً " سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. دائماً از سلامت و استاندارد بودن دستگاه های گرمازا و وسایل خوراک پزی اطمینان حاصل کنید و دودکش این وسایل را کنترل کنید.
- چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید.
- اگر مشکوک به مسمومیت با مونوکسید کربن هستید سریعاً محیط را ترک کنید. هر شخصی که با گاز منوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم ملایم تا متوسط است 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 .

- مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم در اثر غذا و کنسرو آلوده بر وز می کند و بسیار کشنده است . بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم منتقل شود.
- نام داروی مصرفی و میزان مصرف آن را به خاطر بسپارید و یا یادداشت کنید تا دوز تکراری مصرف نکنید.

بطور کلی و در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت ، با موضوعات ذیل، با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو به شماره تلفن ۰۹۶۴۶ درمیان بگذارید:

- 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، گزیدگی ها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

معاونت غذا و دارو
واحد تحقیق و توسعه