توصيه هاي داروئي براي مسافران نوروزي

بسمه تعالی

 این روزها خیلی از خانواده های ایرانی خود را برای تعطيلات و سفرهای نوروزی آماده می کنند. لذا توصیه های زير را بخوانید تا تعطيلات دلنشین تری را تجربه کنید.

**توصیه های دارویی در منزل**

1- داروهايي كه تاريخ انقضاء آنها فرا رسيده است، از بسته بندي اصلي خارج نمایيد و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائيد. تاريخ انقضاء معمولا به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویالهای تزریقی و درخصوص پمادها و كرمهاي موضعي بر روي انتهاي تيوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است. شربت های تاریخ گذشته (به جزآنتی بیوتیک ها) را در فاضلاب خالي كرده و شيشه هاي آن را دور بريزيد. سوسپانسیون آنتی بیوتیک ها را بعد از گذشت 10 روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

3- قطره هاي چشمي كه از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است ديگر استريل نیستند و بايد دور ريخته شوند.

4- کرمها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از 6 ماه تا 24 ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود.

5- داروهايي كه تاريخ انقضاء آنها فرا نرسيده است ولي استفاده اي در منزل ندارد مي تواند به مراكز منتخب جمعيت هلال احمر جهت استفاده اهداء شود. لازم به ذکر است داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن داروهایی که قبلا به صورت آزاد یا بیمه فروخته شده معذور می باشند.

**توصیه های دارویی در مسافرت**

1- بیماران دیابتی و مبتلایان به فشار خون و چربي خون بالا داروهای خود را فراموش نکنند. در ايام تعطيلات عيد دسترسي شما به داروخانه هاي روزانه به دليل تعطيلي آنها مقدور نمي باشد لذا حتي الامكان سعي كنيد قبل از شروع تعطيلات رسمي، داروهايي را كه به صورت مرتب مصرف مي كنيد به حد نياز و تا پايان تعطيلات و سفرهاي نوروزي خود تهيه نماييد. داروهای ضد تشنج، بیماری های قلبی و فشار خون، ضد افسردگی و اختلالات عصبی، 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.

البته به منظور رفاه حال هموطنان عزيز داروخانه هاي شبانه روزي و برخي داروخانه هايي كه ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شيفت از پيش تعيين شده مي باشند، جهت تامين داروهاي فوريتي قابل دسترس هستند لذا سعي شود تعداد مراجعات غير ضروري به اين گونه داروخانه ها به حداقل برسد تا باعث تجمع مراجعين در داروخانه ها نگردد و خدمات رساني به بيماران اورژانسي به نحو مطلوب انجام گيرد.

2- سعی کنید در مسافرت یک کیف مخصوص وسایل و اقلام بهداشتی به همراه داشته باشید. در این کیف کارت یا دفترچه بیمه خدمات درمانی خود و هم سفرانتان و آخرین نسخه های پزشکی تان را بگذارید. در این کیف نام و نشانی نزدیک ترین اقوام و آشنایان خود را بگذارید. اگر مبتلا به آسم، حساسیت، تشنج صرعی، بیماریهای قلبی، بیماری قند یا بیماری خاص دیگری هستید، هنگام مسافرت برچسب هشداردهنده روی پیراهن، گردن بند یا مچ بند داشته باشید. همچنین اگرعینک اضافی دارید آن را همراه خود ببرید.

3- همراه داشتن جعبه كمك هاي اوليه، خصوصاً در مورد خانواده هايي كه فرزند خردسال دارند، همچنين همراه داشتن پوشک، شيرخشك شيرخوار، درجه تب، قطره و يا شربت مولتي ويتامين و آهن و ديگر داروهايي كه كودك در حال مصرف مي باشد، داروهاي بدون نسخه مانند قرص و شربت تب بر، مسکن های ساده، شربت سرماخوردگی، داروهاي ضدحساسيت، پماد سوختگی، پنبه، باند و گاز استریل، بتادين، قرص ضد تهوع و ضد اسهال در طي سفر ضروري مي باشد.

4- جهت پيشگيري از گزش حشرات در محيط هاي گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره كش هاي خانگي و يا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشيد.

5- چنانچه ضمن حركت اتومبيل، قطار، كشتي و يا هواپيما، دچار سرگيجه و حالت تهوع مي شويد، بهتر است در قسمتی از وسیله نقلیه قرار بگیرید که کمترین تکان را دارد، مثلاً در میانه اتوبوس، صندلی جلوی خودرو و کنار بال هواپیما. سعی کنید در طول مسیر کاملاً به صندلی خودرو تکیه دهید و صندلی را به حال نیمه خوابیده قرار دهید. از درون خوردو به مناظر نگاه نکنید و یا اگر در قایق یا کشتی هستید به موج ها ننگرید و فقط به افق چشم بدوزید. بهتر است از بوهای تحریک کننده مانند سیگار و ادکلن های غلیظ دوری کنید. همچنین سعی کنید از شب قبل از مسافرت، کمتر غذا و نوشیدنی بخورید و در طول راه نیز شکم خود را نسبتاً خالی نگه دارید. در صورتی که در تجربیات قبلی توصیه های فوق برای شما مفید نبوده باشد می­توانید از دارو استفاده کنید. با مصرف 1 يا 2 قرص 50 ميلي گرمي ديمن هيدرينات، نيم ساعت قبل از شروع سفر و تكرار يك قرص هر 4 تا 6 ساعت در طي سفر، مي­توان عوارض ناشي از حركت، تهوع و سرگيجه را برطرف كرد. بايد توجه داشت كه اين دارو در عين حال باعث ايجاد خواب آلودگي خواهد شد، لذا در صورت ضرورت به مصرف اين دارو از انجام رانندگي و ساير اعمالي كه نياز به هوشياري كامل دارند خودداري نماييد. توجه شود كه در طول 24 ساعت نبايد بيشتر از 8 عدد قرص مصرف شود و حداكثر مقدار مصرف روزانه اين دارو براي اطفال 6 تا 12 سال 3 قرص و براي اطفال 2 تا 5 سال يك ونيم قرص ميباشد. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید

6- چنانچه به كشورهاي ديگر سفر مي كنيد مطمئن شويد كه آيا تزريق واكسن خاصي (مانند مننژیت ویا تب زرد) پيش از سفر مورد نياز است يا خير.

7- چنانچه به امارات متحده عربي (دبي، شارجه، ابوظبي) و یا عربستان سفر مي كنيد، از همراه بردن داروهاي آرامبخش مانند داروهاي ديازپام، اگزازپام، لورازپام و...، داروهاي مسكن كدئين دار (مانند استامينوفن كدئين، اکسپکتورانت کدئین) و تركيبات روانگردان جداً اجتناب نمائيد. براساس قوانين آن كشورها، متهمين به حمل اين داروها با مجازات سنگيني 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.

8- نحوه نگهداري داروها را از دكتر داروساز، هنگام تحويل گرفتن دارو از داروخانه بپرسيد و هيچگاه داروهاي خود را در اتومبيلي كه زير نور آفتاب پارك شده است و يا در شيشه عقب اتومبيل (حتی در زمستان) قرار ندهيد. داروهاي يخچالي را همراه با یخ و یا داخل ظروف خنك نگه دارنده حمل نماييد. البته مراقب باشيد كه داروها نبايد يخ زده شوند.

9- از ريختن هرگونه پسماندهاي دارويي بويژه آنتي بيوتيك ها در دامان طبيعت و رودخانه ها خودداري نمائيد. درصورتي كه ميكروارگانيسم ها و باكتري هاي موجود در طبيعت در معرض تماس با آنتي بيوتيك ها قرار بگيرند احتمال بروز مقاومت به آنتي بيوتيك ها افزايش خواهد يافت.

10- در خصوص بيماران ديابتي كه انسولين تزريق مي كنند توجه به موارد زير در هنگام سفر براساس توصيه هاي مركز تحقيقات غدد و متابوليسم دانشگاه علوم پزشكي، ضروري مي باشد:
- فراهم نمودن انسولين و داروهاي مصرفي و سرنگ براي تمام مدت سفر.
- همراه داشتن دستگاه يا نوار كنترل قند خون، قند حبه اي، نبات، بيسكوئيت و آب ميوه براي درمان كاهش احتمالي قند خون. همراه داشتن ميان وعده مناسب مانند ميوه و ساندويچ كوچك.

11- 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.

**توصیه های مرتبط با نحوه پیشگیری از مسمومیتها**

1- كودكان 1 تا 6 ساله، پر خطرترين گروه سني از نظر بروز مسموميت هستند. داروهاي خود را در مقابل چشم كودكان نخوريد، چرا كه كودكان از رفتار بزرگسالان تقليد مي كنند و ممكن است دور از چشم والدين داروها را به دهان ببرند.

2- در هنگام مصرف دارو و يا استفاده از فرآورده هاي شيميايي حتماً در نور كافي برچسب روي بسته بندي را مطالعه نموده سپس مصرف نمائيد. استفاده از داروها و مواد شيميايي در تاريكي مي توانند خطرآفرين باشد.

3- بسياري از داروها و محصولات خانگي مانند جوهر نمك، مواد شوينده و لك بر، لاک پاک کن، سموم حشره كش و جونده كش (مانند مرگ موش)، تينر، ضديخ، بنزين و نفت مي توانند در صورت بلعيده شدن و تماس با پوست و چشم و يا در صورت تنفس، بسیار سمي باشند.

4- در هنگام استفاده از مواد شيميايي و فرآورده هاي شوينده و پاك كننده، پنجره ها را باز كنيد تا هوا به خوبي در محيط جريان داشته باشد. از اختلاط مواد شيميايي مانند جوهر نمك و مواد سفيد كننده و لک بر جداً خودداري كنيد. بخارات و گازهاي ناشي از اين اختلاط بسيار سمي و خفه كننده مي باشند.

5- هميشه پس از استفاده از مواد شيميايي سريعاً درب آن را ببنديد و دقت نمایید که هيچ ظرف دربسته اي از دسترسي كودكان در امان نيست.

6- نام داروي مصرفي و ميزان مصرف آن را به خاطر بسپاريد و يا يادداشت كنيد تا دوز تكراري مصرف ننماييد.

7- كيف دستي، ساك خريد و كيسه هاي نايلوني را دور از دسترس كودكان قرار دهيد. ممكن است داخل آنها وسايلي باشد كه توسط كودك بلعيده شود و يا كودك ضمن بازي آنها را روي سر خود كشيده و سبب خفگي وي شود.

8- مسموميت با گياهاني مانند خرزهره، ديفن باخيا، كرچك و برخی از قارچهای خودرو مي تواند كشنده باشد. در صورت وقوع  مسموميت با اين گياهان  مصدوم را در اسرع وقت به نزديكترين مركز درماني منتقل كنيد.

9- در صورتيكه كودك شما ماده اي غير خوراكي را بلعيد، با مركز اورژانس 115و يا مركز اطلاع رساني داروها و سموم 1490 تماس بگيريد.

10- محصولات شيميايي و شوينده، نفت و بنزين و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را هميشه در ظرف اصلي آن نگهداري كنيد. هيچگاه اين فرآورده ها را در ظرف مواد خوراكي (مانند بطري نوشابه) نگهداري نكنيد. اين عمل سبب خورده شدن اشتباهي اين مواد توسط كودكان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.

11- جهت كاهش احتمال بروز مسموميت با گاز منوكسيد كربن (كه بي رنگ، بي بو و شديدا" سمي است) بايد يك سيستم تهويه هوا در محيط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری، دائما" از سلامت عملکرد آنها اطمينان حاصل نمائيد و دودکش این وسایل را خصوصاً اگر محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید درنظر دارید، کنترل کنید.

12- هيچگاه در داخل اتومبيل با موتور روشن در مدت هرچند كوتاه، نخوابيد. اين كار سبب بروز مسموميت كشنده با منوكسيد كربن خواهد شد. همچنين از روشن كردن گاز پيك نيكي در داخل چادر و يا اتومبيل و يا در  محيط بسته ديگري به منظور تامين گرما، جدا" خودداري نمائيد.

13- چنانچه در يك محيط بسته و داراي بخاري نفتي يا گازي حالت تهوع، سرگيجه و خواب آلودگي داشتيد، سريعاً بقيه را در جريان بگذاريد و اگر مشكوك به مسموميت با منوكسيد كربن هستيد محيط را ترك كنيد. هر شخصي كه با گاز منوكسيد كربن در تماس بوده و داراي علايم فوق می باشد بايد فوراً توسط پزشك معاينه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، افرادي كه داراي ناراحتي هاي قلبي عروقي هستند چنانچه با اين گاز در تماس باشند حتي در صورت نداشتن علامت حتماً بايد توسط پزشك معاينه شوند.

14- دستور طلائي پيشگيري از مسموميت غذايي: "پختن غذا و خوردن آن در همان روز" است.

15- غذاهاي مسموم كننده ممكن است بو يا مزه ناخوشايندي نداشته باشند. با وجوديكه اكثر مسموميت هاي غذايي معمولاً ظرف 24 ساعت برطرف مي شوند، اما بعضي از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی مي توانند كشنده باشند.

16- بوتوليسم نوعي مسموميت غذايي كشنده است كه در اثر مصرف كشك غير پاستوريزه، غذاهاي كنسروي (كه قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسيده است) و يا سوسيس و كالباس آلوده بروز مي كند. علايم و نشانه هاي اين مسموميت با تاخير (بعد از 12 تا 24 ساعت) ظاهر مي شود و شامل تاري ديد، دوبيني، افتادگي پلك فوقاني، عدم توانايي حركتي، اختلال تكلم، لكنت زبان، سختي بلع، و خشكي و درد گلو مي باشد. بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز منتقل شود، مهمترين اقدام درماني در اين مسموميت تجويز سريع داروی ضد سم (Anti toxin) در مركز درماني مي باشد. در صورت عدم درمان ممكن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسي فوت نمايد.

از خريد قوطي هاي كنسرو داراي برآمدگي، فرورفتگي و يا نشتي خودداري كنيد و مطمئن شويد كه درپوش آن ها شكسته نشده باشد. اگر فرآورده اي ظاهر و يا بوي ناخوشايندي داشت، به هيچ عنوان آن را نچشيد و کنسروها را قبل از مصرف 20 دقیقه در آب درحال جوش حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.

17- هرگز غذاهاي پخته شده را بيش از 2 ساعت (اگر هواي محيط گرم مي باشد، بيش از يك ساعت) در دماي محيط رها نكنيد. براي دوباره گرم كردن غذاهاي باقيمانده آنها را تا 74 درجه سانتي گراد گرما دهيد تا غذا بخار کند و همچنين غذاهايي كه بيش از 3 روز باقيمانده اند را مصرف نكنيد. رعايت ايمني غذايي مانع بروز مسموميت غذايي مي شود. در طي سفر براي حمل مواد غذايي فاسد شدني، از يخدان مناسب استفاده كنيد. غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند. از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده هاي لبني با ماندگاري كوتاه خودداري نماييد، چرا كه سريعا" فاسد مي شوند.

18- هميشه قبل از آماده كردن و يا خوردن غذا، دستهايتان را با صابون بشوييد. نوعي  از اسهال ميكروبي در طي سفر و به دليل عدم رعايت بهداشت قابل انتقال است. به خاطر داشته باشيد دستهايتان را بعد از استفاده از سرويسهاي بهداشتي، برداشتن گوشت خام، سيگار كشيدن، دست زدن به حيوانات و دست زدن به زباله ها حتماً بشوئيد.

19- علايم و نشانه هاي برخي از مسموميتهاي غذايي با تاخير ظاهر مي شود. يعني ممكن است 12 تا 24 ساعت بعد از مصرف غذاي آلوده، علايم در فرد مسموم بروز نمايد. علايم و نشانه هاي اين مسموميت ها شامل سردرد، تب، خستگي، تهوع، استفراغ، اسهال آبكي شديد، كم شدن آب بدن، ضعف و درد شكم مي باشند.

20- مصرف ماست شيرين تازه و بهداشتي در ايام مسافرت علاوه بر ارزش غذايي مطلوب از نظر كلسيم و مواد معدني، مي تواند به عنوان يك پروبيوتيك طبيعي مانع بروز بسياري از مسموميت ها و عفونت هاي گوارشي گردد.

21- هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار سمی و عقرب خودداری نمایید. برای پیشگیری از گزش حشرات در محيط‌‌هاي باز، پيراهن آستين بلند و شلوار بلند به كودكان بپوشانید. در مناطقي كه حشرات زيادی وجود دارد، بهتر است روي پوست بدن مخصوصاً بدن كودك از کرمهای دور کننده حشرات استفاده نمود. اما بايد توجه داشت استفاده دائم از اين مواد سبب حساسيت بيشتر می شود.

22- در هنگام مارگزیدگی بيمار را آرام كنيد و از حركات بيش از حد او جلوگيري كنيد. عضو محل گزيدگي مار را بايد بي حركت و هم سطح يا كمي پايين تر از سطح قلب نگه داشت. در مارگزیدگی، يك نوار محكم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزيدگي مار بويژه اگر محل گزيدگي در دست ها يا پاها باشد ببندید. هر 10 تا15 دقيقه، به مدت یک دقيقه نوار را باز كرده و دوباره ببنديد. اين كار بايد تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان ادامه يابد.
هر چه سريعتر فرد مار گزيده را به اورژانس بيمارستان منتقل كنيد و زمان را با تلاش براي كشتن و يا گرفتن مار از دست ندهيد همچنین از سرد كردن عضو مارگزیده با آب سرد يا يخ خودداري كرد.
اگر طي 5 تا 7 سال اخير مصدوم مارگزيده، واكسن كزاز تزريق نكرده است به پزشك اطلاع دهيد.

23- گزش عقرب مي تواند منجر به بروز درد شديد در ناحيه گزش شود اما با اینکه علائم تهديدكننده حيات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ مي دهد، مصدوم را به نزدیک ترین مرکز درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نمایید. تورم ناشي از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحيه گزش است و احساس بي حسي و سوزش در ناحيه گزش براي 4 تا 6 ساعت بوجود مي آيد و معمولاً پس از 24 ساعت بهبود مي يابد.

24- زنبور گزيدگي ممكن است در اثر نيش انواع زنبور مانند زنبورعسل و زنبورسرخ بروز نمايد. از دستکاری کندوی زنبور های خصوصاً وحشی خودداری کنید. حمله و گزش دسته جمعی زنبورها می تواند کشنده باشد.

25- نيش زنبورعسل ماده، به كيسه محتوي زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقي مي ماند بنابراین برداشتن سريع نيش از روي زخم، جهت جلوگيري از ورود بيشتر سم به زخم ضروري است.

26- اقدامات اوليه در گزش هاي معمولي زنبور عبارتند از: محل زنبور گزيدگي را با آب و صابون بشوئيد، روي محل زنبور گزيدگي كمپرس سرد يا كيسه محتوي يخ قرار دهيد و به طور متوالي هر 15 دقيقه يكبار كيسه يخ را از روي پوست برداريد، از قراردادن مستقيم يخ روي پوست اجتناب نمائيد و از گرم كردن موضع بپرهيزيد. اگر فرد زنبورگزيده مشكل تنفسي داشت و يا تورم شديد و سريع در محل گزش بروز كرد، بايد به پزشك مراجعه نمايد.

27- صدمات ناشی از حشره "دراكولا یا بند" در مناطق شمالی کشور و در فصول گرم و تابستان شایع است. این حشره که ظاهری شبیه مورچه بالدار دارد، نه نيش مي زنند و نه گاز مي گيرند بلكه تركيبات سمي و محركي ترشح مي كند كه باعث ايجاد زخمهاي پوستي و چشمي مي شودو. سم حشره دراکولا یا بند باعث ايجاد صدمات بافتي، زخم و تاول مي شود. علائم به صورت قرمز شدن موضعي، جوشهاي كوچك همراه با خارش و در انتها ورقه ورقه شدن و پوسته پوسته شدن پوست مي باشد. درمان قطعي براي سم حشره دراکولا یا بند وجود ندارد و عارضه بعد از مدتي خود به خود خوب مي شود .براي تخفيف عارضه پوستی سم حشره دراکولا، می توان در ساعات ابتدايي، با آب و صابون معمولي محل عارضه را شستشو داد و به طور تجربي استعمال الكل سفيد بر روي موضع آلوده به سم حشره دراکولا یا بند مي تواند در كاهش علايم موثر باشد.

28- هنگام بازي كودكان در فضاي باز مراقب آنها باشيد تا توسط گلها و گياهان سمي، مسموم نشوند. تماس پوست با برخي از اين گياهان و يا به دهان بردن آنها منجر به مسموميت كودكان مي شود.

29- در سفر از خوردن گياهان و قارچهاي خودرو اجتناب نماييد و گياهان يا قارچها را به دليل مصرف آنها توسط جانوران، غير سمي تلقي ننماييد. زيرا تشخيص گياهان و قارچهاي سمي از انواع بي خطر بسيار مشكل است.

**اگر با موارد مسموميت در خانه یا سفر برخورد كرديم، چه بايد بكنيم**

1- در مسموميتهاي دارويي و شيميايي بايد بدانيم فرد مسموم چه نوع ماده ای، چه مقدار، چه موقع و از چه راهي مصرف كرده است.

2- اگر بيمار هوشيار بود با مركز اطلاع رساني داروها و سموم به شماره 1490 و یا اورژانس 115، تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدي سوال مي نماييد.

3- اگر فرد مسموم هوشيار نبود و يا مواد اسيدي، قليايي و يا نفتي را بلعيده بود، از ايجاد استفراغ در فرد مسموم خودداري كنيد و سريعا" مسموم را به نزديكترين مركز درماني منتقل نماييد.

**در صورت بروز مسمومیت، پیش از رسیدن به مرکز درمانی چه باید بکنیم؟**

بعضی از مواد شدیدا کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتما در یک مرکز اورژانس درمان شود.

**پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر.**

**مسمومیت از راه تنفس**: مانند مسمومیت با منوکسیدکربن، گاز چاه فاضلاب، گاز ناشی از اختلاط مواد سفیدکننده و جرم بر.

- هرچه سریعتر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود.
- از تنفس دود و گازهای تولید شده پرهیز کنید.
- درها و پنجره ها را باز کنید.
- اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید
- سپس با اورژانس تماس بگیرید

**مسمومیت از راه پوست و سوختگی پوست:** بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب سوختگی پوست شوند. مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی، اسید و قلیا، مواد شوینده لک بر، جرم بر.

- لباسهای و پوشش آلوده را درآورید.
- پوست را با آب جاری به مدت 10 دقیقه شستشو دهید.
- پوست را با آب و صابون بشویید.
- پوست را خوب آبکشی کنید.
- سپس بااورژانس تماس بگیرید.

**آسیب های چشمی:** بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می توانند سبب بروز صدمات دائمی در چشم شود. مانند تماس با انواع گاز، اسید و قلیا، مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، مواد شوینده خانگی و گاز متصاعد شده از آنها، تماس چشمی اشتباه با برخی داروها و سموم.

- چشم مصدوم را با آب جاری ولرم شستشو دهید
- روش انجام این کار آن است که فرد زیر دوش آب حمام بایستد و اجازه دهد جریان آب روی پیشانی ریخته و سپس به سمت هر دو چشم رفته، هر دو را شستشو دهد. این عمل 15 دقیقه باید ادامه داشته باشد.
- فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشمها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند.
- اصراری به باز نگهداشتن چشمها نداشته باشید.
- سپس بااورژانس تماس بگیرید.

**مسمومیت از راه دهان:** بعضی از مواد در صورت خورده شدن، شدیدا کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتما در یک مرکز اورژانس درمان شود. مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روانگردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری، سموم دفع آفات، شربت ترک اعتیاد متادون.

مقادیر بالای داروها، خصوصا در کودکان می توانند تهدیدکننده سلامت باشند.

- اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید.
- اگر فرد مسموم هوشیار است، کنترل کنید آیا می تواند چیزی را ببلعد یا خیر.
- قبل از هماهنگ نمودن با مرکز کنترل مسمومیت ها (شماره تلفن 1490) مسموم را وادار به استفراغ نکنید. در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.
- نمونه ای از ترکیبی که فرد با آن مسموم شده است را همراه بیمار به اورژانس ببرید.

**توصیه های عمومی مسافرت**

1- پیش از شروع سفر برنامه مسافرتتان را تنظیم کنید. از محل اقامت خود مطمئن شوید و حتي المقدور آن را از قبل رزرو کنید. مدت زمان مسافرت، مسیر دقیق و توقفگاه های بین راه را مشخص کنید. مراکز امداد رسانی را در طول مسیر شناسایی کنید.

2- قبل از سفر نسبت به شرایط مقصد از هر نظر اطلاعات کافی کسب کنید، این اطلاعات در سفرهای داخلی و خارجی شامل نقشه راه ها، شرایط آب و هوایی، آدرس هتل ها و اقامت گاه ها، مقرارت گمرکی، نیروهای خدماتی، انتظامی، بهداشتی و سایر امکانات است.

3- برای اطمینان از این که همه وسایل مورد نیاز را برداشته اید، قبلاً صورتی از آن ها تهیه کنید و از بردن وسایل اضافی و غیرضروری خودداری کنید. پیش از ترک منزل، یک بار دیگر وسایل مورد نیاز در طول سفر را بازبینی کنید.

4- باید توجه داشته باشید افرادی که دارای شرایط خاص هستند، باید در طول سفرشان از دستورهای ویژه ای پیروی کنند؛ مثلاً سفرهای هوایی برای زنان باردار در اواخر بارداری ممنوع است. در هر صورت، اگر شرایط جسمی و روحی خاصی دارید یا به بیماری خاصی مبتلا هستید، حتماً درباره نحوه مسافرتتان با پزشک خود مشورت کنید. همیشه توجه داشته باشید که کودکان نسبت به تغییر شرایط محیط حساس تر هستند. بنابراین نسبت به کودکان در طول سفر، توجه بیشتری داشته باشید. کودکان را تنها نگذارید، بهتر است برگه ای شامل نام و نشانی کامل و بیماری ایشان در جیب آنان قرار دهید.

5- اگر با وسایل نقلیه عمومی مسافرت می کنید، به موقع خود را به محل تعیین شده برای سوارشدن برسانید تا هر گونه حوادث احتمالی باعث جاماندن شما نشود.

6- اگر با وسیله نقلیه شخصی مسافرت می کنید، آن را از لحاظ فنی کاملاً معاینه کنید و نقایص آن را برطرف سازید و از مسافرت با خودروی معیوب جد اً بپرهیزید.

7- لوازم یدکی و ایمنی ضروری و لوازم پرمصرف نظیر شمع، پلاتین، تسمه پروانه و چرخ یدکی را به همراه ببرید. از کافی بودن سوخت خودروی خود تا رسیدن به اولین جایگاه سوخت گیری مطمئن شوید و از حمل سوخت اضافی در صندوق عقب خودرو، به طور جدی خودداری کنید.

8- بکوشید مسیری را انتخاب کنید که آشنایی کافی با شرایط آن دارید. درغیر این صورت شرایط مسیر را از افراد آگاه و مطلع جویا شوید. اگر از مسیرهای برف گیر عبور می کنید، وسایل لازم مانند زنجیر چرخ و لباس گرم و مناسب نیز به همراه ببرید.

9- هر عاملی که باعث کاهش سطح هوشیاری یا تمرکز راننده شود ممکن است منجر به بروز تصادفات جاده‌ای مرگبار ‌شود، این عامل می تواند بحثی کوچک در داخل خودرو تا صحبت کردن با تلفن همراه و حتی استفاده از مواد روانگردان و دارو باشد. در زمانی که مضطرب، ناراحت و خسته اید، رانندگی نکنید.

10- معمولا خانواده‌ها شب پیش از سفر دیر می‌خوابند و صبح زود از خواب بلند می‌شوند، همین عامل موجب خواب‌ آلوده بودن راننده هنگام رانندگی می‌شود. بهتر است شب قبل از سفر به خوبی استراحت و هنگام رانندگی هر دو ساعت یک بار 10 دقیقه کنار جاده توقف کنید و چای یا قهوه بنوشید.

11- اگر هر از چند گاهی گفتگوی کوتاهی با سایر سرنشینان خودرو داشته باشید باعث افزایش هوشیاری خواهد گردید. اگر هرگاه هنگام رانندگی احساس خواب‌ آلودگی کردید موقتا شیشه پنجره خودرو را پایین بکشید. هوای تازه وخنک باعث کاهش خواب‌ آلودگی می‌شود. در اولین فرصت خودروی خود را در محل مناسبی نگه دارید و استراحت کنید.

12- توقف، چادر زدن و بازی کردن در کنار جاده و محل هایی که احتمال ریزش کوه وجود دارد کار خطرناکی است.

13- از همراه بردن سیلندرهای گاز پیک نیکی در خودرو، قطار و اتوبوس خودداری کنید.

14- در هنگام بروز حادثه، آرامش خود را حفظ کنید، چون اگر با عجله و شتاب تصمیم بگیرید، مشکلات را بیشتر خواهید کرد. در توقف های اضطراری نیز، موارد ایمنی لازم را رعایت کنید.

**15-** در صورتی که با وسایل نقلیه عمومی مانند قطار، هواپیما، اتوبوس و یا کشتی مسافرت می‌کنید حتماً بلیط رفت و برگشت تهیه کنید. در غیر این صورت، ممکن است در روزی که قصد برگشت دارید، نتوانيد بلیط پیدا کنید و تا مدت نامعلومی در شهر محل سفرتان ماندگار شوید.

**16-** اکثر هتل‌های معتبر دارای سایت اینترنتی هستند. پس در صورت امکان با مراجعه به سایت‌های مربوط اطلاعات کافی از امکانات و خدمات هتل یا مراکز اقامتی مورد نظر کسب کنید.

17- مشخصات خود را علاوه بر روی چمدان در محل مناسبی در داخل چمدان هم بچسبانید و زمان ترک محل اقامت مدارک شناسایی شخصی و شماره تلفن و آدرس محل اقامت یا هتل را همراه داشته باشید.

**18-** اگر قصد سفر با اتومبیل شخصی دارید، اتومبیل خود را قبل از سفر از نظر فنی و ایمنی تحت معاینه دقیق قرار دهید.

**19-** از اقامت در منازل شخصی افراد غریبه که در بیشتر موارد از نظر بهداشتی و سایر امور ایمنی در وضعیت مطلوبی نیست خودداری کرده و تنها از منازل استیجاری دارای مجوز استفاده کنید.

**20-** به اشخاص بدون یونیفورم و کارت شناسایی در فرودگاه‌ها و ترمینال‌ها و سایر اماکن که در ظاهر به قصد کمک یا کنترل مدارک و در باطن با نیت دیگری به شما نزدیک می‌شوند اعتماد نکرده و از ارایه وسایل همراه خود به خصوص گذرنامه و مدارک شخصی جدا خودداری کنید.

**اصول بهداشتي تغذيه سالم را در ايام سفر با دقت بيشتري رعايت كنيد**

مسمومیت‌های غذایی و اسهال‌های مسافرتی از مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های حین سفر میباشد زیرا در طول سفر دسترسی به آب و غذای سالم محدودتر بوده و بهداشت مواد‌غذایی مانند شرایط عادی نیست.

1- آب و غذای کافی به همراه داشته باشید و تا حد ممکن در طول مسافرت غذا را برای مصرف یک وعده غذایی تهیه کنید. در صورت باقی ماندن غذا، آن را در ظرف سربسته ، در مکان سرد نگه داری کنید. همچنین قبل از مصرف غذای باقی مانده آن را به مدت کافی حدود 20 دقیقه حرارت دهید.

2- غذاهای خانگی مطمئن ترین غذا در طول سفر هستند. در طول سفر حتما مواد‌غذایی پخته مورد استفاده قرار ‌گیرند. بهتر است انواع کباب‌ها که زمان طبخ آنها کوتاه است، استفاده نشود چرا که امکان ایجاد مسمومیت در آنها زیاد است.

3- استفاده از کنسروها می تواند جایگزین مناسبی در طول سفر باشند ولی بهتر است کنسروها حتما 20 دقیقه در دمای جوش حرارت داده شوند.

[4- از مصرف لبنیات محلی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2007/5/8/41063.html) در بین راه خودداری شود، پنیر، ماست و شیر محلی توصیه نمی شود چون معمولا شیر این مواد غذایی جوشیده نیست و می تواند آکنده از میکروارگانیسم هایی باشد که فرد را دچار مشکلات خاصی کنند.

5- مصرف [دوغ](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2010/6/8/126471.html)، [ماست](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/dairy_products/2009/6/8/94008.html) و[آب لیمو](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2010/7/29/131889.html)ی تازه و بهداشتی در کنار غذا می تواند احتمال مسمومیت ها و آزردگی های سیستم گوارش را در طول سفر به حداقل برساند و همچنین مصرف شیرینی جات را محدود کنند به خصوص شیرینی جات روغنی و همچنین نان های خامه ای و شیرینی های تر مصرف نشود.

6- میوه، سبزیجات و مواد‌غذایی خام قبل از مصرف حتما 3 مرحله شسته و ضد‌عفونی شوند تا بروز اسهال‌های مسافرت به حداقل برسد.

7- برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری گوارشي از خوردن آب رودخانه ها یا [شستن سبزی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2009/10/21/105423.html)، [میوه](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=243)و مواد غذایی در رودخانه ها خودداری کنيد. آب های جاری در طبیعت مملو از تخم های انگل است که موجب بیماری های روده ای می شود. چنانچه ناگزیر به استفاده از آب های جاری در طبیعت شدید، باید حتما آن را قبل از مصرف بجوشانید.

8- تا حد امکان از آب‌ها، آبمیوه‌ها و ‌بستنی‌های بسته‌بندی شده دارای مجوز بهداشتی استفاده کنید. آب‌های لوله کشی غیر مطمئن نیز قبل از مصرف جوشانده شوند.

9- در سفر معمولا آب خوردن فراموش می شود. بنابراین سعي كنيد تا حد امكان آب بنوشید و میان وعده هایتان را از میان میوه ‌ها و سبزیجاتی مثل هویج، گوجه فرنگی و ساقه کرفس انتخاب کنید که دارای آب، املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن هستند.

گردآوری و تنظیم: دكتر سعید مظفری دكتراي داروسازي، phd راديوفارماسي،

منابع: وب سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم، سايت بیتوته.