

آسیب ناشی از مسمومیت‌ها قابل پیشگیری است، خانواده‌های خود را محافظت کنیم.

مقدمه

شیوه جدید زندگی ماشینی و دسترسی آسان ما به انواع مواد شیمیایی، داروها، سموم و ... بدون داشتن اطلاعات کافی از نحوه نگهداری، مصرف، عوارض، خطرات و هشدارهای مربوطه، شیوع مسمومیت‌های اتفاقی و عمدی را در جامعه به میزان زیادی افزایش داده است. وقوع مسمومیت‌های حرفه‌ای حاد و مزمن در کارگران شاغل در کارخانجات صنایع شیمیایی و نظامی و از سوی دیگر استفاده از وسایل گازسوز و مواد شیمیایی و شوینده در منازل و فقدان آگاهی‌های کافی در اغلب خانواده‌ها، خطرات جدی را متوجه آنان خصوصاً کودکان می‌نماید. همچنین جوان بودن جمعیت کشور و سایر مسایل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مرتبط با آن و شیوع سوء مصرف مواد مخدر، تعداد مسمومیت‌های عمدی از جمله خودکشی را نیز افزایش داده است؛ به طوری که بسیاری از افراد بدون توجه به باورهای مذهبی و سایر عواقب اجتماعی و خانوادگی اقدام به خودکشی می‌نمایند. اگرچه بسیاری از این مسمومیت‌ها توسط کادر پزشکی - درمانی کنترل شده و به مرگ منتهی نمی‌شود ولیکن خسارات جبران‌ناپذیری را به پیکره اقتصاد، سلامت و بهداشت جسمی و روانی جامعه و خانواده وارد خواهد نمود.

آمار در مورد مسمومیت در ایران چه می‌گوید؟

- آمار مرگ و میر ناشی از مسمومیت با منواکسیدکربن در سال 1384، 907 نفر می‌باشد.
- آمار مرگ و میر ناشی از اعتیاد در سال 1384، 4740 نفر می‌باشد.
- تعداد مکالمات تلفنی دریافت شده در رابطه با مسمومیت‌ها توسط ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم
- وزارت بهداشت در سال 1384 حدود 1000 تماس تلفنی بوده است.
- تعداد مسمومین بزرگسال مراجعه کننده به بیمارستان لقمان حکیم تهران به عنوان بیمارستان مرکزی مسمومیت‌ها حدود 30000 مورد در سال است که از این تعداد حدود 12000 نفر بستری می‌شوند و به طور متوسط 500 نفر از ایشان در بخش مراقبت‌های ویژه بستری و متاسفانه 120 مورد (1%) منجر به فوت می‌گردد.
- از تعداد اطفال مسموم مراجعه کننده به بیمارستان لقمان حکیم تهران در سال 1384 حدود 3650 نفر بستری و متاسفانه 40 مورد منجر به فوت گزارش شده است.

آمار در مورد مسمومیت در دنیا چه می‌گوید؟

در سال 2000 تقریباً 2/2 میلیون مورد مسمومیت به مراکز کنترل مسمومیت آمریکا گزارش شده که بیش از 52% از آنها، در کودکان زیر 6 سال رخ داده است. آمار مرگ و میر ناشی از مسمومیت

در 8 ایالات امریکا در سال 2000 میلادی، 10556 نفر بوده است. بیش از 90% از موارد مسمومیت در منزل رخ داده است.

عمده ترین موارد مسمومیت در بزرگسالان ناشی از داروهای مسکن، آرامبخش، ضد افسردگی و همچنین محصولات پاک کننده و گزش یا نیش بوده است. در کودکان مسمومیتها در اثر خوردن مواد شیمیایی و بهداشتی، مواد شوینده، اجسام قابل بلع مثل باطری، داروها و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است. از میان داروها، بیشترین موارد مسمومیت ناشی از داروهای مسکن و خواب آور، ترکیبات مخدر مثل هروئین، کوکائین، متادون و از میان غیرداروها بیشترین مسمومیت ناشی از الکل بوده است.

بطور کلی عمده ترین عوامل مسمومیتها عبارتند از: داروها، گاز منواکسید کربن و دیگر گازهای سمی، سموم دفع آفات، محصولات بهداشتی، شوینده و آرایشی موجود در منازل، گیاهان سمی، فلزات سنگین، گزیدگیها، غذای آلوده به سموم، مواد شیمیایی، با توجه به مطالب فوق الذکر و آمارهای موجود، به نظر می رسد انجام فعالیت های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی در راستای افزایش دانش عمومی می تواند علاوه بر کاهش مسمومیتها و تبعات آن در جامعه و خانواده ها، کمک شایانی به کاهش هزینه های بهداشتی - درمانی نماید.

به همین منظور در بسیاری از کشورها هفته ای را به مناسبت پیشگیری از مسمومیتها در نظر گرفته اند. در ایالات متحده بیش از 70 سال است که هفته سوم مارس (19 - 26 مارس) و دقیقاً یک هفته قبل از پاکیزگی عمومی را به نام هفته پیشگیری از مسمومیتها نامگذاری نموده اند. با عنایت به موارد یاد شده و همچنین با در نظر گرفتن شرایط خاص جغرافیایی، فرهنگی و اجتماعی ایران، مقرر شده است هفته اول اسفند ماه به عنوان هفته «پیشگیری از مسمومیتها» نامگذاری شود و در این هفته در خصوص راه های پیشگیری از بروز انواع مسمومیتها و چگونگی کنترل آن و نحوه انجام اقدامات اولیه در مواجهه با فرد مسموم، نسبت به اطلاع رسانی و آموزش عمومی به صورت گسترده اقدامات لازم انجام پذیرد. معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زنجان مفتخر است برای نخستین بار اقدام به برگزاری جشنواره پیشگیری از مسمومیتها در هفته اول اسفند 1386 بنماید.

اهداف کلی پیشگیری از مسمومیتها

- ارتقاء فرهنگ و دانش عمومی جامعه در خصوص پیشگیری از مسمومیتها
- آموزش عمومی جهت پیشگیری از بروز مسمومیت و در صورت بروز، انجام اقدامات اولیه و ضروری درمانی در اقشار مختلف جامعه
- ارتقاء سطح سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- کاهش مرگ و میر ناشی از مسمومیتها

اهداف اختصاصی هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها

- کاهش مراجعه به اورژانس‌ها
- ارتقاء دانش جامعه در خصوص داروها، مواد شیمیایی و سموم
- آموزش در جهت پیشگیری از مسمومیت‌های اتفاقی و شغلی
- کاهش هزینه‌های مربوط به درمان مسمومیت‌های دارویی و شیمیایی در جامعه
- آموزش نحوه برخورد با موارد مسمومیت در منزل
- آموزش عمومی نحوه برخورد با حوادث شیمیایی

اسامی روزهای هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها

- 1- روز پیشگیری از بروز مسمومیت‌های حرفه‌ای - صنعتی
- 2- روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد در جوانان
- 3- روز پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها در اطفال
- 4- روز پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها با مواد شیمیایی و شوینده خانگی
- 5- روز پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات و آلاینده محیط زیست
- 6- روز پیشگیری از بروز مسمومیت با مواد غذایی و گیاهان سمی
- 7- روز پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی از گزیدگی‌ها

مسمومیت‌های شغلی

آیا می‌دانید مواد زیادی در محیط کار مضر و مسمومیت‌زا می‌باشند؟

فلزات و عناصری که در محل کار ما هستند مثل سرب، کادمیوم، کلر و ... می‌توانند مسمومیت‌های حاد و مزمن ایجاد کنند.

مسمومیت ناشی از سرب چیست؟

سرب پرمصرفترین فلزات در صنایع مختلف است. سرب به عنوان یک سم بالقوه است و وقتی به مقدار کم وارد بدن شود مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما در مقادیر بالا پیامدهای ناگواری دارد.

از چه راه‌هایی سرب افراد را آلوده می‌کند؟

سرب از طریق آب، غذا و هوای آلوده، رنگ‌های دیوار منازل که در ساختمان آنها سرب وجود دارد، در صنایعی مانند باطری‌سازی، صنایع چوب، رنگسازی، سرامیک و لاستیک‌سازی، صنایع حشره‌کش‌ها، سوخت اتومبیل و وارد بدن انسان می‌شود.

عوارض دیررس ناشی از سرب چیست؟

کم خونی، پوکی استخوان، اختلال در تمرکز، کاهش بهره هوشی، اختلال در یادگیری و حافظه
نکته: در کودکان به دلیل اینکه سدخونی - مغزی تکامل پیدا نکرده است، مقادیر بیشتری سرب وارد دستگاه عصبی مرکزی آنها می‌گردد و عوارض عصبی بیشتری به بدن آنها وارد می‌کند و مسمومیت مغزی ناشی از سرب در آنها شایع تر است.

مسمومیت شدید ناشی از سرب چیست؟

احساس طعم فلزی در دهان، کرامپ‌های شدید شکم و سفتی آن.

چگونه می‌توان از بروز مسمومیت با سرب جلوگیری کرد؟

- استفاده از ماسک در مکان هایی که احتمال وجود سرب هست، مثل مراکز شهرها، پمپ بنزین و ...
- تعویض لباس های کلیه مشاغل درگیر با سرب قبل از مراجعه به منزل و دوش گرفتن قبل از ترک محیط کار
- شستن دست های کودکان قبل از غذاخوردن
- قطع منابع آلودگی در محیط کار و زندگی
- مصرف کمتر از غذاهای آماده و کنسرو شده
- مشخص کردن سطح سرمی سرب در زنان بارداری که در مناطق آلوده زندگی می‌کنند .
- برای مسمومین نوشیدن شیر، استفاده از مسهل، ایجاد استفراغ، درمان با چند شلاته کننده در بیمارستان توصیه می‌گردد.

مسمومیت با کادمیوم چیست؟

کادمیوم محصول همراه با سرب و روی در معدن و کارخانه ذوب و تصفیه است، در باطری‌سازی، آבקاری، لحیم کاری، در رنگ‌ها و پلاستیک وجود دارد. اگر در آب، خاک و کودها وجود داشته باشد، توسط گیاهان جذب می‌شود. همین طور اکسید کادمیوم در سیگار وجود دارد که راه اصلی جذب آن از راه تنفس توسط افراد سیگاری است. تماس طولانی مدت با مقادیر کم کادمیوم می‌تواند منجر به آسیب ریه و آمفیزم، بیماری کلیوی و آسیب به استخوان‌ها شود.

آیا منواکسیدکربن مسمومیت شدید بوجود می‌آورد؟

چون منواکسید کربن گاز بی‌رنگ، بی‌بو و بی‌مزه است، مسمومیت از آن به راحتی اتفاق می‌افتد. مشاغلی مثل مکانیک‌ها در گاراژ، جوشکاران اتیلن و معدنچیان در معرض خطر مواجهه با این گاز هستند و در صورت استنشاق دچار سردرد، گیجی، خواب‌آلودگی و در غلظت های بالاتر دچار تهوع، استفراغ، غش، کما و مرگ می‌شوند.

چه افرادی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- 1- جوشکارها
- 2- مکانیک‌ها
- 3- آتش‌نشان‌ها
- 4- افرادی که با مواد آلی شیمیایی کار می‌کنند
- 5- افراد شاغل در صنعت سفیدکننده‌های فلزی
- 6- افراد شاغل در ترمینال‌های اتوبوس
- 7- افسران پلیس
- 8- رانندگان تاکسی
- 9- تمام کارگرانی که در محیط‌های بسته از چراغ‌های نفتی جهت گرم کردن محیط کار استفاده می‌کنند.
- 10- تمام خانواده‌هایی که برای گرم کردن منزل از بخاری‌های بدون دودکش غیراستاندارد و چراغ‌های نفتی استفاده می‌کنند.

چنانچه مشکوک به سمیت مونواکسید کربن هستیم چه کنیم؟

با انجام اقدامات زیر می‌توانیم جان مصدومین را نجات دهیم:

- مصدوم را سریعاً به هوای آزاد انتقال دهیم.
- سریعاً به اورژانس تلفن بزنیم و کمک بخواهیم.
- برای بیمار بیهوش سریعاً باید استفاده از اکسیژن 100% را شروع کرد.
- اگر بیمار دچار قطع تنفس شده سریعاً باید عملیات احیاء قلبی عروقی شروع شود.

همیشه باید این نکته را مدنظر داشته باشیم که کمک‌کننده‌ها خود نباید در معرض گاز مونواکسید بصورت طولانی مدت باقی بمانند زیرا خودشان مصدوم خواهند شد و دیگر نمی‌توانند کمک کنند.

چه کنیم تا احتمال مسمومیت با مونواکسید کربن را به حداقل برسانیم؟

- 1- در محیط کار هرگونه وضعیتی که می‌تواند منجر به مسمومیت با مونواکسید کربن شود را به کارفرما اطلاع دهید.
- 2- همیشه نسبت به وضعیت تهویه محیط کار و منزل هشیار باشید مخصوصاً اگر از وسیله گرم‌زای احتراقی استفاده می‌کنید.
- 3- چنانچه حالت تهوع، سرگیجه و خواب‌آلودگی داشتید سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با مونواکسید کربن هستید سریعاً محیط را ترک کنید.

- 4- چنانچه به دکتر مراجعه کردید حتماً به پزشک اطلاع دهید که احتمالاً در محیط آلوده به مونواکسید کربن بوده‌اید.
- 5- هرگز در محیط‌های در بسته از وسایل احتراقی غیراستاندارد استفاده نکنید.

چه زمانی نیاز به پزشک داریم؟

- هر شخصی که با گاز CO در تماس بوده و دارای علائم ملایم تا متوسط است باید فوراً توسط پزشک معاینه شود.
- نوزادان و پیرها چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.
- افرادی که دارای ناراحتی‌های قلبی عروقی هستند در صورت مواجهه با گاز CO حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند. همچنین زنان حامله باید فوراً معاینه گردند زیرا ممکن است جنین آسیب دیده باشد در حالی که علائمی در مادر مشاهده نگردد.

مسمومیت با کلر چه عوارضی دارد؟

گاز کلر به عنوان ضد عفونی کننده در تصفیه آب، سفیدکننده در استخر شنا، پلاستیک‌سازی کاربرد دارد.

کلر با آب مخاط دستگاه تنفس واکنش داده و تولید اسیدکلرودریک می‌کند که سبب آسیب سلول‌های مجاری تنفسی و تحریک راه‌های هوایی، تحریک چشم و اشک ریزش می‌شود. علائم مسمومیت به شکل درد، سوزش در پشت جناق سینه، سفتی قفسه سینه، تنگی نفس، سرفه و ادم ریوی می‌شود.

پیشگیری از بروز مسمومیت‌های حرفه‌ای - صنعتی و آلاینده‌های محیط زیست

- 1- رعایت اصول ایمنی در محیط کار در پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها مؤثر باشد.
- 2- در کارخانجات تولیدی مواد شیمیایی اصول ایمنی ارائه شده توسط مسئولین فنی باید کاملاً رعایت شود.
- 3- استفاده از وسایل ایمنی مانند ماسک، دستکش و کفش ایمنی یکی از ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از بروز مسمومیت صنعتی می‌باشد.
- 4- در صنایع شیمیایی در صورت بروز هر حادثه‌ای، مسئولین را آگاه سازید.
- 5- در هنگام کار با مواد شیمیایی، از خوردن آشامیدن و استعمال دخانیات پرهیز کنید.
- 6- رعایت بهداشت فردی و استحمام پس از کار با مواد شیمیایی، از انتقال آلودگی به محیط خانه جلوگیری می‌کند.
- 7- آیا می‌دانید راه تنفسی و پوستی مهم‌ترین راه‌های ورود سموم به بدن در محیط‌های صنعتی می‌باشند؟

- 8- آلودگی روزافزون هوا، آب و خاک با آلاینده‌های شیمیایی و به دست انسان، امروزه به معضلی جبران‌ناپذیر مبدل شده است.
- 9- کارخانجات و صنایع شیمیایی، اتومبیل‌ها و سوخت‌های فسیلی مانند نفت و گاز سبب آلودگی هوا و مسمومیت انسان می‌شوند.
- 10- استفاده بی‌رویه و غیراصولی سموم شیمیایی در کشاورزی می‌تواند سبب آلودگی آب و خاک گردد.
- 11- ورود سموم و پسماندهای صنایع به آب‌های جاری مانند رودخانه‌ها سبب مسمومیت آبزیان و انسان می‌شود.
- 12- تعویض روغن اتومبیل و رها ساختن روغن مستعمل بر روی خاک سبب آلودگی برگشت‌ناپذیر محیط زیست می‌شود.
- 13- وجود باقیمانده سموم دفع آفات در فرآورده‌های کشاورزی می‌تواند سبب بروز انواع سرطان در انسان گردد.
- 14- آیا می‌دانید سر ریز شدن بنزین از مخزن سوخت اتومبیل در هنگام سوخت‌گیری و بخار شدن آن می‌تواند سبب آلودگی هوا شود؟
- 15- وجود ذرات معلق ناشی از آلودگی هوا، علاوه بر کاهش میدان دید می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مزمن و حاد تنفسی مانند آسم، برونشیت و سرطان ریه شود.
- 16- کارگران شاغل در برخی از صنایع مانند صنایع باتری‌سازی، رنگ‌سازی، پلاستیک‌سازی، صنعت چاپ و پالایش نفت و معادن، در معرض خطر مسمومیت با فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک و کادمیوم می‌باشند.
- 17- احتراق ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گازوئیل، بنزین و گاز طبیعی می‌تواند سبب تولید گاز سمی منوکسید کربن شود.
- 18- آیا می‌دانید استنشاق ذرات حاصل از پنبه نسوز (آزبست) سبب بروز سرطان ریه می‌شود.
- 19- استفاده از متانول نه تنها سبب ضدعفونی شدن پوست نمی‌گردد بلکه جذب پوستی آن می‌تواند خصوصاً در کودکان خطرناک باشد.
- 20- مسمومیت ناشی از گاز سولفید هیدروژن می‌تواند در کارگرانی که در عمق زمین مانند چاه و قنات مشغول به کار هستند ایجاد خفگی و مرگ نماید.
- 21- عدم استفاده از وسایل حفاظتی مانند ماسک، لباس نفوذناپذیر و دستکش در کشاورزان در هنگام سمپاشی مزارع و باغات، می‌تواند سبب بروز مسمومیت گردد.

سوء مصرف داروها و مواد و مسمومیت با آنها

امروزه سوء مصرف داروها در دنیا به صورت معضل پیچیده‌ای در آمده است و گرچه هر روز راهکارهای جدیدی برای اجتناب از آن اتخاذ می‌گردد، متأسفانه فرآورده‌های مضرتری به وجود می‌آیند که خوشایند مصرف‌کنندگان می‌گردند استفاده نابجا از داروها به دو صورت است.

1- سوء مصرف داروها در ورزش که با اهداف مختلفی اعم از بالا بردن کارایی، کسب مقام قهرمانی، برآورده کردن نیازهای مادی و ... می‌باشد. همان طور که می‌دانیم ورزش و فعالیت فیزیکی از نشانه‌های مهم سلامتی است، اما در این صورت فقط رسیدن به اهداف بالا مدنظر فرد است. هم‌اکنون بیشتر از داروهای محرک به عنوان دوپینگ استفاده می‌کنند که دارای عوارض مزمن و حاد مانند خونریزی‌های مغزی، بی‌قراری، لرزش اندام‌ها، برافروختگی است و در صورت مسمومیت شدید با این گروه از داروها، سکنه مغزی ناشی از خونریزی مغزی و بی‌نظمی‌های قلبی و متعاقب آن مرگ می‌تواند اتفاق بیفتد. هم‌اکنون اکثر کشورهای دنیا نظارت شدیدی روی این گروه از داروها دارند. مرگ‌های بسیاری ناشی از سوء استفاده از این داروها در بین ورزشکاران اتفاق افتاده است. اما در ایران استفاده از استروئیدهای آنابولیزان بسیار شایع است. چون عوارض اینگونه داروها در درازمدت به وجود می‌آید، افراد متوجه نمی‌شوند و متأسفانه مسمومیت ناشی از آنها را زمانی دریافت خواهند کرد که کاری نمی‌توان کرد، عوارضی مانند سرطان کبد، عوارض قلبی عروقی، بالا رفتن کلسترول، بالا رفتن فشارخون، اختلالات جنسی در زنان و مردان ... و بسیاری از عوارض حاد و مزمن دیگر، برای جلوگیری از این خطر بالقوه که تمامی ورزشکاران اعم از پیر و جوان را تهدید می‌کند، باید راهکارهای اساسی مانند مدیریت سلامت در باشگاه‌ها و همچنین بالا بردن آگاهی مردم از مسمومیت ناشی از مصرف دارو به منظور بالا بردن کارایی، انجام داد.

2- سوء مصرف داروهای روان‌گردان و مخدر به منظور ایجاد شادی لحظه‌ای، آرامش کوتاه مدت و

استفاده از داروهای روان‌گردان و مخدر از دغدغه‌های بزرگ جامعه جهانی است و افراد سودجو به منظور کسب درآمد انواع آن را به صورت قاچاق وارد بازار کرده‌اند، بعضی از آنها غیرقانونی است مثل اکستازی که از گروه آمفتامین‌ها است. ابتدا از کشور آمریکا وارد انگلیس شده است و هم‌اکنون مانند طاعون در جهان همه‌گیر شده است و در دنیای پزشکی هیچ جایگاهی ندارد. مسمومیت مزمن ناشی از این دارو بسیار مهلک و وحشتناک است. عوارضی مانند از دست داده حافظه (به علت عملکرد خاصی که دارد و برگشت‌ناپذیر است)، کاهش آب بدن مخصوصاً اگر با الکل مصرف شود که منجر به مرگ می‌گردد. مرگ‌های ناشی از آن با علائم قفل شدن دندان‌ها، تاری دید، آسیب مغزی، افسردگی، توهم، لرز و آسیب کبدی، خونریزی داخل جمجمه ناشی از بالا رفتن فشار خون همراه است.

هروئین ماده‌ای کشنده و خطرناک

یکی از مهمترین عوارض هروئین ایجاد وابستگی شدید در فرد است و درمان اعتیاد به هروئین بسیار مشکل است، اکثر معتادان به هروئین پس از یک دوره ترک، مجدداً به سراغ آن می‌روند. زیرا وسوسه مصرف هروئین بسیار قوی است و مبارزه با آن برای فرد بسیار سخت و دشوار است. در عین حال بسیاری از این مواد ناخالصی بالایی دارند. برای مثال قاچاقچیان به هروئین، خاک، آرد و

بسیاری مواد دیگر اضافه می‌کنند و به تریاک، گریس، پودر استخوان و خون حیوانات را اضافه می‌کنند تا حجم آن بیشتر و فروششان سودآورتر شود. ناخالصی حشیش هم فضولات حیوانی است، که مصرف آن منجر به مسمومیت‌های خطرناکی می‌گردد.

«هرقدر هم شخص قوی باشد، مصرف تفریحی مواد مخدر مساوی است با اعتیاد تا آخر عمر!»

نکاتی در مورد درمان های غلط و خطرناک ترک اعتیاد

- اعتیاد به عنوان بیماری پیچیده و سخت نیاز به یک درمان تخصصی و دقیق دارد. لذا بجز روانپزشکان و پزشکان دوره دیده، هیچ کس صلاحیت درمان اعتیاد را ندارد.
- استفاده از داروهای خطرناک و بعضاً اعتیادآور همچون اکستازی، مواد محرک همچون شیشه، استفاده از مخدرهای قویتر مانند هروئین نه تنها کمکی به درمان اعتیاد نمی‌کند بلکه مشکل را دوچندان خواهد کرد.
- استفاده از مشروبات الکلی یا حشیش در درمان اعتیاد جایگاهی ندارد و می‌تواند خطراتی را برای بیمار در بر داشته باشد.

آنچه خانواده معتاد باید بداند

- 1- اعتیاد یک عادت است نه بیماری. بیماری درمان دارد ولی اعتیاد به عنوان یک عادت درمان ندارد و باید کنترل شود.
- 2- شروع به ترک اعتیاد به معنی کنار گذاشتن مطلق اعتیاد نیست، ممکن است معتاد در طول ترک دچار لغزش و حتی عود گردد اما آنچه انسان را به موفقیت امیدوار می‌کند این است که فرد پشیمان شود و به درمان برگردد. نباید با لغزش و یا حتی عود اعتیاد، ناامید شد و احساس بی‌لیاقتی و ناتوانی کرد. در چنین زمانی خانواده به هیچ عنوان نباید برخورد نامناسب و پرخاشگرانه داشته باشند و نباید او را تحقیر کنند و بلکه برعکس می‌بایست اعتماد به نفس او را تقویت کنند و او را به درمان بازگردانند.
- 3- برای ترک اعتیاد هر زحمت و تلاشی نتیجه دارد حتی اگر نتیجه‌اش در زمان طولانی حاصل شود. هر هزینه‌ای که برای ترک اعتیاد صورت می‌گیرد نوعی سرمایه‌گذاری و پس‌انداز است و در هر شرایطی کمتر از هزینه مصرف مواد مخدر خواهد بود.
- 4- زندگی با معتاد صبر و حوصله فراوان می‌خواهد. اعتیاد و یا بهتر بگوییم عادات جزء زندگی ما انسانهاست و مبارزه با عادات ناپسند و مضر جزئی از زندگی ماست. از تجربه اعتیاد و تجربه ترک آن باید حداکثر استفاده را خصوصاً در تربیت فرزندان نمود.
- 5- هر عادت زشت نشان دهنده یک نقطه ضعف در شخصیت، تربیت، شیوه تفکر یا شیوه زندگی است با بروز هر عادت نقاط ضعف را شناسایی و به اصلاح آن پردازیم.
- 6- بروز بعضی از عادات به شیوه زندگی، توقعات ما و رفتارهای غلط ما بستگی دارد قبل از جستجوی عامل اعتیاد در بیرون به خودمان نگاه کنیم شاید علت را پیدا کنیم.

7- خانواده‌های متشنج و ناآرام، والدین ایرادگیر، والدین متعصب و بدون انعطاف، والدین بی‌خیال و ... معتاد پرورند.

8- کسانی در کنترل این عادت موفقند که با هدفی متعالی، با اشتیاق برای رسیدن به هدف خود با سختی و تلاش قدم بردارند، از شکست‌ها نهراسند، در همه حال سعی کنند امیدوار باشند. تمام عوامل شکست خود را شناسایی و کنار بگذارند و عوامل موفقیت خود را تقویت کنند. حمایت خانواده را با صداقت و تلاش خود جلب کنند و خانواده نیز برای موفقیت آنها از هیچ تلاشی فروگذار نکنند. باید منظم و امیدوارانه زندگی کرد و عادات خوب را در زندگی تقویت نمود تا عادات زشت ایجاد نشود.

در انتها باید گفت مصرف دارو برای به دست آوردن سلامتی است و اگر فردی سلامتی خود را با خوردن دارو برای رسیدن اهداف واهی قدرت، مقام قهرمانی و یا در بعد مواد مخدر برای احساس سرخوشی استفاده کند، بسیار تأسفبار خواهد بود و منجر به نابودی خود و خانواده‌اش می‌گردد.

پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مصرف الکل و نیکوتین:

مصرف‌کنندگان به منظور احساس سرخوشی و لذت، از الکل و دخانیات استفاده می‌کنند که در نهایت متأسفانه نتیجه کاملاً معکوس را دریافت می‌کنند یعنی دچار افسردگی و پوچی می‌گردند که مجبور به استفاده از مقادیر بالا خواهند شد.

مسمومیت ناشی از الکل:

اختلالات گوارشی، کاهش تنفس و ضربانات قلبی که می‌تواند منجر به شوک و کما و حتی مرگ شود عوارض مسمومیت با الکل بر روی سیستم اعصاب مرکزی کاملاً تأیید شده است. بهترین عملکرد در درمان مسمومیت ناشی از آن برقراری تنفس، مایعات داخل وریدی برای جبران کم‌آبی و همچنین خروج سم (الکل) از بدن می‌باشد.

مسمومیت ناشی از دخانیات:

سیگار در بین جوانان شایعتر است طوری که تقریباً یک سوم بالغین سیگار می‌کشند و عوارض حاد و مزمن نه تنها برای استفاده‌کننده بلکه برای اطرافیان وی نیز بجا می‌گذارد.

عوارض سیگار:

سیگار یکی از علل مهم بسیاری از سرطان‌هاست از جمله سرطان ریه، دهان، لب، حنجره و ... سالانه چهارصد هزار مرگ به سیگار نسبت می‌دهند. سیگار موجب اختلال در تمام اعضای بدن از جمله دستگاه گوارش و تنفس می‌گردد و از علل ایجادکننده زخم‌های معده است. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که سیگار می‌تواند باعث اختلال در متابولیسم داروها و در کبد شود.

راه های پیشگیری از مسمومیت ناشی از سیگار:

- ممنوعیت استفاده از سیگار در اماکن بسته مانند اتاق
- تشویق به ورزش و فعالیت حرکتی در جوانان
- عدم تبلیغات سیگار به هر عنوان
- ممنوعیت استفاده از سیگار در اماکن عمومی

مواظب این مسیر خطرناک باشید:

- 1- سیگار: تحقیقات نشان داده که بیش از 60 درصد معتادان به مواد مخدر قبل از اعتیاد، سیگار مصرف می کرده اند. احتمال مصرف حشیش توسط جوانانی که سیگار می کشند یکصد بار بیشتر از سایر جوانان همسن آنها است.
- 2- حشیش: باید بدانیم که حشیش دروازه ورود به مصرف مواد خطرناک تر است.
- 3- تریاک: نشست و برخاست با افراد حشیشی یعنی آشنایی با تریاک.
- 4- تحمل: فرد معتاد به تریاک، بتدریج به حالتی می رسد که آن را تحمل می نامند، یعنی شخص دیگر با مقادیر قبلی به حس همیشگی نمی رسد و این اتفاق وضعیت خطرناکی است. چون فرد به مرور دفعات مصرف و مقدار مصرفش را زیاد می کند.
- 5- هروئین: چون مخارج مصرف تریاک زیاد است و بدنبال پدیده تحمل مقدار مصرف فرد افزایش پیدا می کند، شخص مجبور است به سراغ ماده قوی تر، ارزانتر و خطرناکتری برود.
- 6- تحمل: وقتی یک نفر به هروئین معتاد شد باز پدیده تحمل به سراغش می آید و در نتیجه مصرفش افزایش می یابد. بدنبال افزایش مصرف، روش مصرف آن هم تغییر می یابد.
- 7- تزریق: به خاطر مخارج سنگین مواد، فرد مجبور است به جای مصرف بیشتر آن، روش استفاده سنگین تری را جایگزین کند. معمولاً تزریق از این جا آغاز می شود.
- 8- مرگ: از عوارض تزریق می توان از بیماری های ایدز، کزاز، هپاتیت، آبسه مغزی، آبسه پوستی، شوک، مسمومیت، مننژیت، عفونت قلب و مرگ ناگهانی نام برد.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد در جوانان

- 1- آیا می دانید در طول تاریخ، رواج مصرف مواد مخدر با هدف استعمار ملت ها صورت گرفته است.
- 2- ناخالصی های موجود در انواع مواد مخدر، در برخی موارد از خود ماده مخدر مرگبارتر می باشند.
- 3- مشکلات خانوادگی، طلاق، بیکاری، فقر و بحران های روحی از عوامل مستعدکننده فرد به سوء مصرف مواد می باشند.

- 4- فرآورده‌های قلبی تمجیزک و نورجیزک، نه تنها سبب ترک اعتیاد نمی‌شوند بلکه در اغلب آنها مواد سمی و کشنده وجود دارد.
- 5- فرآورده‌های مخدر و اعتیادزای «پان» برخلاف ادعای مطرح شده مبنی بر خوشبوکنندگی دهان و یا ترک سیگار، سبب بروز اعتیاد می‌گردند.
- 6- مسمومیت با مواد مخدر یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها محسوب می‌گردد.
- 7- آیا می‌دانید براساس گزارشات موجود مصرف حتی یک عدد قرص اکستازی، منجر به مرگ شده است.
- 8- امتحان کردن مصرف مواد در جمع دوستان و از روی کنجکاوی، آغاز حرکت در مسیر بی‌بازگشت اعتیاد است.
- 9- سکت‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلول‌های مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی می‌باشند.
- 10- مصرف مواد توهم‌زا مانند حشیش، اکستازی و LSD می‌توانند سبب بروز حوادث مرگبار مانند سقوط از ارتفاع، تصادف، نزاع و خودکشی در فرد مصرف‌کننده شوند.
- 11- 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.
- 12- آیا می‌دانید مصرف همزمان مواد مخدر با برخی از داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش می‌تواند سبب بروز مسمومیت‌های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف‌کننده گردد؟
- 13- مسمومیت با مواد مخدر یکی از علل مهم مرگ ناشی از مسمومیت‌های شیمیایی در بسیاری از کشورها است.
- 14- استفاده خودسرانه از فرآورده‌های قاچاق و بدون مجوز جهت بدنسازی و پرورش اندام در جوانان، خطر ابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف‌کننده در بر دارد.
- 15- آیا می‌دانید یکی از عوارض روانی سوء مصرف استروئیدهای آنابولیک (نوعی از هورمون‌های جنسی) در جوانان، پرخاشگری و بروز رفتارهای ضداجتماعی می‌باشد؟
- 16- تزریق مواد مخدر از طریق سرنگ‌های آلوده، غیراستریل و مشترک با خطر بروز انواع بیماری‌های عفونی خطرناک مانند ایدز و هیپاتیت همراه است.
- 17- استعمال سیگار در نوجوانان و جوانان، اولین گام در جهت حرکت به سوی اعتیاد و سوء مصرف مواد است.
- 18- آیا می‌دانید درمان اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی و زمانبر است؟
- 19- هرگونه تغییرات رفتاری غیرعادی و ناگهانی مانند گوشه‌گیری، بی‌خوابی، بی‌حوصلگی، پرخاشگری، غیبت از محل کار و تحصیل، بی‌نظمی و ناامیدی در فرزندان خود را جدی گرفته و در پی بررسی علت آن باشید.

- 20- افزایش سطح آگاهی در مورد عوارض ویرانگر اعتیاد و آموزش صحیح پیشگیری از بروز سوء مصرف مواد، اساسی‌ترین گام در مبارزه با این بلای خانماسوز است.
- 21- استعمال سیگار سبب بروز انواع سرطان مانند سرطان مری، ریه، مثانه می‌شود.
- 22- مصرف نایجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت‌های ورزشی با خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازدیاد فشارخون و نارسایی قلبی همراه است.
- 23- آیا می‌دانید موارد متعددی از مرگ‌های ناگهانی در اثر سوءمصرف داروهای نیروزا در ورزشکاران حرفه‌ای در جهان گزارش شده است؟

مسمومیت در کودکان می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

کودکان 1 تا 3 ساله، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.

کودکان خردسال ممکن است هرچیزی را به دهان ببرند. این عمل بخشی از آموزش و درک این گروه سنی از محیط اطرافشان است. بسیاری از محصولات خانگی می‌توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، سمی باشند.

داروها: ویتامین‌ها و ماد معدنی، داروهای سرماخوردگی، داروهای ضد حساسیت و آسم، بروفن، استامینوفن و داروهای بدون نسخه.

محصولات خانگی: نفتالین، مواد جلا دهنده، لوله بازکن، علف کش، سموم حشره‌کش و جونده‌کش (مرگ موش)، جوهر نمک، تینر، مواد شوینده، مواد سفیدکننده و لک بر، ضد یخ، محلول شیشه پاک کن، بنزین، نفت و چسب‌ها.

پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها در اطفال

- 1- کودکان زیر 5 سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند.
- 2- کودکان خردسال ممکن است هرچیزی را به دهان ببرند. این عمل بخشی از آموزش و درک این گروه سنی از محیط اطرافشان است و این عمل زمینه‌ساز بروز مسمومیت است.
- 3- در هنگام بیماری کودکان مراقبت باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
- 4- کیف دستی، ساک خرید و کیسه‌های 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.
- 5- 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.

- 6- نام گیاهان خانگی را به خاطر بسپارید و آن را روی برجسبی کنار آنها بنویسید. بسیاری از گیاهان و گل های آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا، سمی هستند و تماس پوست با آنها و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت می شود.
- 7- مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در منزل در کمدهای دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.
- 8- درب کمدهایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می دارید با قفل یا طناب محکم نمایید.
- 9- داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
- 10- از قرار دادن دارو در کیف دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.
- 11- در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقبت کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب پذیرترند.
- 12- همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف در بسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.
- 13- هیچگاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.
- 14- در صورتی که کودک شما ماده ای غیرخوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس و یا مرکز کنترل مسمومیت ها با شماره تلفن 8646، تماس بگیرید.
- 15- شماره تلفن های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمایید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت: 9646، شماره تلفن اورژانس: 115.
- 16- 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) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می شود.
- 17- به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.
- 18- 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.
- 19- زمانی که شما در منزل نیستید و کودک را به فرد دیگری می سپارید، کودکان در معرض بیشترین خطر مسمومیت قرار می گیرند.
- 20- 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.
- 21- در هنگام استفاده از محصولات شیمیایی و پاک کننده چنانچه مجبور شدید به زنگ درب ورودی و یا تلفن جواب دهید، هرگز از کودک خود چشم بر ندارید.

- 22- 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 بازکن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است.
- 23- مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می باشد. در صورت بلع نفت توسط کودک هرچه سریع تر او را به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
- 24- 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.

آیا می دانید سموم خانگی چیست؟

بسیاری از مواد شیمیایی که امروزه در خانه ها مصرف می شوند اعم از شوینده ها، پاک کننده ها، سفیدکننده ها و ... موادی هستند که می توانند تهدیدی برای سلامت اعضای خانواده علی الخصوص فرزندان ما باشند. نه تنها با بلع این مواد ایجاد مسمومیت حاد می شود، بلکه استنشاق بخارات حاصله از آن می تواند مسمومیت مزمن ایجاد کند.

در اغلب خانه های امروزی مواد شیمیایی یافت می شوند که بیشتر از مواد شیمیایی موجود در یک آزمایشگاه شیمی معمولی است، سری به آشپزخانه و حمام خود بزنید و زیر سینک ها را نگاه کنید، جایی که مواد پاک کننده و محصولات بهداشتی شخصی را نگه می دارید، چه پیدا می کنید؟ شیشه پاک کننده، سفیدکننده، مایع ظرفشویی، شامپو، خمیردندان و ... آیا برچسب خمیر دندان را خوانده اید؟ خمیر را قورت ندهید!!!

عوارض و علائم مواد شوینده و پاک کننده

اغلب مایعاتی ظرفشویی شامل موادی است که می توانند باعث تضعیف سیستم عصبی مرکزی شده یا موجب سمیت کبدی یا متابولیکی شوند. از تمام مواد شیمیایی شناخته شده در خانه ها 150 مورد ایجاد آلرژی، ناقص الخلقه زایی، سرطان و ناهنجاری های عصبی می شوند. محصولات پاک کننده و بعضی فرآورده های بهداشتی شخصی زمانی که استفاده می شوند و حتی زمانی که استفاده نمی شوند بخارات سمی به هوا آزاد می کنند. بچه ها ممکن است بویژه حساستر به این بخارات باشند به دو علت: 1- بچه ها به نسبت وزن، هوای بیشتری از بزرگترها تنفس می کنند 2- آلاینده ها عموماً سنگین تر از هوا بوده و نزدیک کف اتاق جمع می شوند لذا بچه های کوچکتر نسبت به بزرگترها غلظت بالاتری از آنها را تنفس می کنند.

اغلب ما نگران محیط زیست هستیم ولی آیا هوایی که در خانه های خود تنفس می کنیم مهم نیست؟ اگر محصولاتی که برای تمیز کردن خانه و خودمان استفاده می کنیم حاوی مواد سمی و خطرناک باشند، ما به خود، خانواده و اطرافیان آسیب می رسانیم. ما هر روز 1- 1/5 کیلو غذا می خوریم، 1/5 لیتر مایعات می نوشیم، اما 7 کیلو یا بیشتر هوا (و هر نوع سمی که در هوا وجود دارد) تنفس می کنیم، از طرفی ریه های ما به خوبی معده نمی تواند سموم را دفع کند. طبق

بررسی EPA دغدغه اصلی امروز کیفیت هوای داخل اتاق است. احتمال می‌رود هوای داخل اتاق، علت اصلی سندرم مرگ ناگهانی شیرخواران (SIDS) باشد که در زمستان به علت کاهش تهویه، شیوع آن بیشتر است. هوای داخل اتاق 3-70 بار آلوده‌تر از هوای بیرون است، از طرفی 90% وقت مادران، شیرخواران و افراد مسن در خانه سپری می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنان خانه‌دار 55% بیشتر از زنان شاغل در معرض ابتلا به سرطان هستند، انجمن سرطان آمریکا اعلام کرده است که در طی 2 دهه اخیر شیوع سرطان 26% رشد داشته است. سرطان اولین علت مرگ و میر در بچه‌هاست، همچنین شیوع آسم از سال 1980 به بعد 600% افزایش داشته است که پاک‌کننده‌های خانگی و مواد آرایشی نقطه آغاز این ماجراست. این مواد همچنین برای سیستم ایمنی نیز مضر هستند. در اثر بلع این مواد آثار سوئی در کل بدن ایجاد می‌شود؛ به عنوان مثال بلع دترژانت‌ها (پاک‌کننده‌های قوی که در بیمارستان‌ها یا برای شستن فرش استفاده می‌شوند) باعث ورم گلو، اشکال در تنفس، درد شکمی، استفراغ، سوراخ‌های احتمالی در مری، استفراغ خونی، مدفوع خونی، درد شدید، سوختگی در بینی، چشم‌ها، لب‌ها، زبان، عدم دید، کاهش فشارخون، تحریک و سوختگی پوست، تغییر اسیدیته خون و در نتیجه آسیب به تمام بافت‌های بدن می‌شوند.

اقدامات اولیه در خصوص فرد مسموم

چنین فرد مسمومی را نباید هیچگاه وادار به استفراغ کرد مگر آنکه دستور تیم پزشکی باشد، بهتر است به چنین فردی آب یا شیر خوراند البته اگر فرد علائمی مثل استفراغ، تشنج یا کاهش سطح هوشیاری نداشته باشد. بهتر است فرد مسموم را سریعتر به بیمارستان منتقل کنید. دانستن مواردی چون سن، وزن و شرایط بیمار، نام ماده مسموم کننده، زمان و مقدار بلع شده به تیم درمانی کمک بسیاری می‌کند.

پیشگیری از بروز مسمومیت در منازل

- 1- در هنگام مصرف دارو و یا استفاده از فرآورده‌های شیمیایی حتماً در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می‌تواند خطرناک باشد.
- 2- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
- 3- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک با فرآورده‌های سفیدکننده جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده می‌باشد.
- 4- پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط‌های دربسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکان‌ها توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب خفه کننده و سمی می‌باشد.

- 5- ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر، لباس آستین بلند، شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.
- 6- علائم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی و خواب‌آلودگی می‌باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود. تماس با مقادیر بالای CO می‌تواند سبب کاهش هوشیاری و مرگ شود.
- 7- در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.
- 8- منوکسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.
- 9- مسمومیت با منوکسید کربن از مرگبارترین انواع مسمومیت‌هاست. برای پیشگیری از بروز آن توصیه‌های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
- 10- آیا می‌دانید علائم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منوکسید کربن می‌تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود؟
- 11- آیا می‌دانید در برخی موارد علائم و نشانه‌های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می‌شوند؟
- 12- آیا می‌دانید تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسید کربن می‌تواند فرد را به بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا سازد؟
- 13- تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می‌تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
- 14- آیا می‌دانید در دود سیگار مقادیری از گاز منوکسید کربن موجود است و این گاز می‌تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد؟
- 15- آیا می‌دانید مواردی از مسمومیت‌های کشنده با منوکسید کربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده‌اند.
- 16- استفاده از بخاری‌های بدون دودکش تنها در محیط‌هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می‌باشند مجاز است. از بکار بردن این وسایل در محیط‌های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.
- 17- آیا می‌دانید حضور در گاراژهای در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد؟

مسمومیت با سموم دفع آفات و آلاینده‌های محیط زیست

آلاینده‌های محیط زیست بسیار متعدددند مانند بخارات حاصل از فعالیت کارخانجات صنعتی و یا پساب‌های کارخانجات که وارد محیط زیست می‌گردند، وسایل نقلیه، خوشبوکننده‌ها و آلودگی ناشی از مواد شوینده و پاک‌کننده و

انواع سموم دفع آفات:

سموم دفع آفات یا آفت‌کش‌ها یک نام کلی برای ماده و یا مخلوطی از مواد است که برای از بین بردن حیوانات، گیاهان و یا میکروارگانیسم‌های مضر و یا آزاردهنده به کار می‌روند. گروهی از این آفت‌کش‌ها، حشره‌کش‌ها هستند که بر روی سیستم اعصاب تاثیر می‌گذارند. اگرچه مواد به کار رفته در این محصولات گوناگون باشند. گروه دیگری از این مواد ترکیبات هیدروکربنی کلردار مانند DDT است که بر روی سیستم اعصاب مرکزی، کبد و اندام‌های تولید مثل تاثیرات سوء دارند و ارگانو فسفره‌ها نوع دیگری هستند که آنها هم بر روی سیستم اعصاب مرکزی تاثیرات نامطلوبی دارند.

چه کسانی در معرض مسمومیت با آفت‌کش‌ها قرار دارند؟

افرادی که در تماس مستقیم با چنین مواد شیمیایی‌اند همان کارگرانی هستند که در بخش کشاورزی در معرض سموم آفت‌کش‌ها می‌باشند و یا افرادی که در کارخانجات تولید این سموم کار می‌کنند، کارگرانی که سموم دفع آفات را مخلوط، حمل و یا در مزرعه به کار می‌گیرند در تماس شدید با آفت‌کش‌ها قرار دارند.

علائم مسمومیت:

سم ممکن است در تماس با پوست بدن ایجاد درماتیت (حساسیت پوستی) نماید اما در صورت جذب در بدن ممکن است علائمی از قبیل سوزش چشم، مشکلات تنفسی، سردرد، تهوع و در حالات شدیدتر کما، تشنج و حتی مرگ بدنبال داشته باشد. شدت علائم بستگی به مدت قرار گرفتن در معرض سم و مقدار سم دارد.

راه‌های پیشگیری از مسمومیت با آفت‌کش‌ها:

- 1- تمامی آفت‌کش‌های شیمیایی باید با احتیاط به کار برده شوند.
- 2- همیشه قبل از استفاده از مواد شیمیایی برچسب آن را بدقت خوانده و طبق دستورالعمل آن را استفاده کنید.
- 3- آفت‌کش‌ها را به دور از دسترس کودکان نگهداشته و در ظروف سر بسته برچسب‌دار نگهداری نمایید.
- 4- از کشیدن سیگار در زمان سم‌پاشی خودداری کنید، چون اکثر مواد شیمیایی قابل اشتعال هستند.

- 5- از لباس های محافظت کننده و ماسک استفاده نمایید، آستین ها را کاملاً تا پایین بکشید و یقه لباس کاملاً بسته باشد. از دستکش مناسب استفاده شود و در صورت تماس سم با پوست بدن، فوراً آن ناحیه را با آب فراوان و صابون بشوئید.
- 6- دستانتان را بعد از سم پاشی و قبل از غذا خوردن یا سیگار کشیدن کاملاً بشویید و لباستان را تعویض کنید.
- 7- هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.
- 8- 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.
- 9- آیا می دانید در کشور ما مسمومیت با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت ها است؟
- 10- از بکار بردن مقادیر بیش از حد توصیه شده سموم برای مقاصد کشاورزی خودداری کنید. در صورت تماس سموم دفع آفات با پوست، ناحیه آلوده را با مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید.
- 11- هرگونه مصرف خوراکی با سموم دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- 12- آیا می دانید علائم و نشانه های مسمومیت با برخی از سموم موش کش می تواند به صورت تأخیری (24 تا 48 ساعت بعد از مصرف) ظاهر شوند؟
- 13- علائم و نشانه های مسمومیت با گروه مهمی از حشره کش ها (موسوم به ترکیبات ارگانوفسفره) با تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، اسهال، اشک ریزش، آبریزش بینی، تعریق، تنگی نفس، افت فشارخون، تنگی مردمک چشم، اختلالات قلبی و عصبی همراه است.

مسمومیت های غذایی

مسمومیت غذایی یک بیماری شایع و معمولاً خفیف، اما گاهاً کشنده است. طبق بررسی های مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC)، تنها در ایالات متحده آمریکا، مسمومیت غذایی سالانه سبب 76 میلیون مورد بیماری، 325 هزار مورد بستری شدن در بیمارستان و بیش از 5 هزار مورد مرگ می شود.

علائم مسمومیت

علائم شایع عبارتند از: تهوع و استفراغ، دردهای شکمی و اسهال که معمولاً طی 48 ساعت اول پس از مصرف فراورده آلوده ایجاد می شوند. بسته به منبع ایجاد کننده مسمومیت، تب و لرز، مدفوع

خونی، دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) و آسیب سیستم عصبی نیز ممکن است اتفاق بیفتد. علائم ممکن است در یک شخص یا گروهی که ماده غذایی مشابهی را مصرف کرده‌اند بروز کند.

عوامل ایجاد کننده مسمومیت غذایی

عوامل ایجاد مسمومیت غذایی به دو دسته عوامل عفونت‌زا و سموم تقسیم می‌شوند:

- عوامل عفونت‌زا شامل ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها هستند که مسمومیت‌های خفیف تا شدید و گاهاً کشنده‌ای ایجاد می‌کنند. این عوامل عمدتاً در اثر مصرف آب و سبزیجات آلوده به مدفوع حیوانات یا انسان، مواد غذایی با پخت ناقص مثل تخم مرغ، گوشت سفید خام، لبنیات خام و غیر پاستوریزه، غذاهای دریایی، شیرینی‌های خامه‌دار و سالادها (در صورت نگهداری نامناسب) ایجاد می‌شوند و از شخصی به شخص دیگر نیز قابل انتقال هستند (تماس با مدفوع و با آب آلوده به مدفوع شخص مبتلا).
- سموم شامل قارچ‌های سمی، غذاهای وارداتی و آفت‌کش‌های باقیمانده در میوه‌ها و سبزیجات هستند. این گروه نیز عامل مسمومیت‌های متنوع بسته به منبع آلودگی هستند و در اثر مصرف قارچ‌های سمی، غذاهای دریایی، ماهی تن و میوه و سبزیجات نشسته آغشته به آفت‌کش‌ها ایجاد می‌شوند.

عوامل عفونت‌زا از طریق آلوده شدن توسط دستان آلوده، طرز نگهداری نامناسب، پخت نامناسب و... موجب مسمومیت می‌شوند. مواد افزودنی مانند نیتريت‌ها و نیترات‌ها، رنگ‌های سالم، اسانس‌های غیرمجاز، نگهدارنده‌های ضد میکروبی و... برای پایداری فرآورده و یا مقبولیت بیشتر توسط مصرف کننده به فرآورده‌های غذایی اضافه می‌شوند. اما مصرف آنها باید تحت کنترل باشد. نیتريت‌ها و نیترات‌ها در گوشت سبب ایجاد ترکیبات نیتروز آمین می‌شوند که سرطان‌زا بوده و در ایجاد مسمومیت نیز دخالت دارند. باید سعی کنیم حداکثر از اینگونه مواد غذایی (سوسیس و کالباس) به میزان محدود استفاده کنیم و حتماً از منابع تهیه آنها مطمئن باشیم.

آیا غذاهای کنسرو شده در قوطی‌های فلزی می‌توانند ایجاد مسمومیت بکنند؟

قوطی‌های فلزی که به منظور نگهداری اغذیه بکار می‌روند، اغلب به وسیله یک ورق قلع پوشیده شده‌اند که در کنسروسازی فلز قوطی به وسیله پوشش لعابی (ترکیبات پلی‌اتیلن) حفاظت می‌گردند، اما در دراز مدت به تدریج این لایه از بین رفته و غذا با سطح فلز مجاور و بین غذا و فلز واکنش ایجاد می‌گردد. غذاهای گوگردی و اسیدی مانند گوشت و ماهی با قوطی واکنش می‌دهند و همچنین کنسروهای میوه نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

باید بدانیم اگر غذاها در شرایط نامناسب نگهداری شوند، بسیار مسموم کننده و خطرناکند. وجود رطوبت و گرمای مناسب، رشد و تکثیر سریع قارچ‌ها را سبب می‌گردد و سموم ترشح شده از قارچ‌ها در انسان ایجاد عوارض مسمومیت مزمن (سیروز و یا سرطان کبد) می‌نماید.

شرایط نگهداری در مورد خشکبار بسیار مهم است
خشکبار اگر در جای خشک و خنک قرار گیرند، آلودگی قارچی در آنها کمتر خواهد بود.

سرخ کردن را جدی بگیرید!!!!

در حین سرخ شدن واکنش های شیمیایی (هیدرولیز، اکسیداسیون، پیرولیز) در روغن رخ می دهد که همه اینها سبب واکنش هایی می شود که قابل اهمیت ترین آن تغییر رنگ می باشد. این ترکیبات برای سلامتی انسان بسیار مضر هستند و سبب از بین رفتن ویتامین ها و مهار آنزیمی می شوند که نهایتاً سبب تحریک دستگاه گوارش می شود. به علاوه نوع روغن بکار رفته برای سرخ کردن غذا بایستی حتماً روغن مخصوص سرخ کردن بوده و نیز وجود میزان اسید چرب ترانس پایین در روغن های مصرفی ما ضروری است.

شیر و فراورده های لبنی که ما استفاده می کنیم!!!!

شیر و لبنیاتی که ما هر روز استفاده می کنیم ممکن است حاوی تتراسیکلین (از خانواده آنتی بیوتیک ها) باشد که در این صورت مانع جذب کلسیم می گردد و موجب اثرات نامطلوب (بروز آلرژی و گسترش مقاومت میکروبی) می گردد و ارزش غذایی شیر را بسیار پایین می آورد.

چگونه تتراسیکلین وارد شیر و فراورده لبنی می شود؟

در دامداری ها برای پیشگیری از ایجاد عفونت به علوفه و آب و مواد غذایی احشام تتراسیکلین اضافه می گردد که این آنتی بیوتیک در شیر گاو به مقدار زیاد تجمع می یابد. چه باید کرد؟
با معاینات روده دامها توسط دامپزشکان و بالا بردن جدی سطح بهداشت در دامداری ها نیاز به افزودن تتراسیکلین به علوفه به این میزان نخواهد بود.

چه زمانی به مراقبت های پزشکی نیاز است؟

هرگاه هر یک از علائم زیر را داشتید به پزشک مراجعه کنید :

- تهوع، استفراغ یا اسهال بیش از 2 روز
- شخص بیمار کمتر از 3 سال دارد.
- بیمار خانم باردار یا شیرده است.
- علائم گوارشی با تب خفیف همراه است.
- علائم پس از سفر اخیر خارجی ایجاد شده است.
- بیش از یک نفر با مصرف هم زمان همان ماده غذایی بیمار شده است.
- بیمار قادر به مصرف مایعات نیست.

- پس از گذشت 2 روز و مصرف مقادیر زیاد مایعات هنوز بهبود نیافته است.
- شما مبتلا به بیماری هستید که سیستم ایمنی شما را تضعیف کرده است (به طور مثال نارسایی کلیوی، ایدز یا سرطان یا تحت شیمی درمانی هستید)
- به دلیل استفراغ قادر به مصرف داروهای تجویز شده نیستید.
- هرگونه علائم سیستم عصبی مثل اختلال در گفتار، ضعف عضلانی، دوبینی و یا مشکل در بلع دارید.
- به دلیل سرگیجه یا مشکلات بینایی، تعادل خود را از دست داده یا دچار عدم هوشیاری شده‌اید.
- دردهای شدید و کرامپ شکمی که بیش از 10-15 دقیقه ادامه می‌یابد.
- معده یا شکم شما بزرگ شده است.
- پوست یا چشم‌ها زرد شده است.
- استفراغ یا اسهال خونی دارید.
- دچار توقف یا کاهش جریان ادرار شده‌اید یا ادرار تیره رنگ دارید.
- یک یا چند مفصل شما دچار تورم شده و یا التهابی روی پوست ایجاد شده است.

درمان

مراقبت در منزل

- از بیماران با اسهال و استفراغ خفیف که کمتر از 24 ساعت ادامه دارد معمولاً می‌توان در منزل مراقبت کرد.
- در مدتی که حالت تهوع یا استفراغ دارید، غذاهای جامد نخورید اما به مقدار کافی مایعات مصرف کنید.
 - جرعه‌های کوچک اما کافی از مایعات زلال بهترین راه جبران آب از دست رفته بدن است.
 - در صورت امکان از نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت، کافئین و شکر استفاده نکنید.
 - برای اطفال از فرآورده‌های موجود در داروخانه که بدون نسخه قابل تهیه است مثل پودر ORS با مشورت داروساز استفاده کنید.
 - نوشیدنی‌های ورزشی برای بزرگسالان مفید است اما به دلیل اینکه شکر زیاد ممکن است سبب بدتر شدن اسهال شود باید با آب رقیق شوند.
 - پس از تحمل مایعات و قطع تهوع و استفراغ، تغذیه باید به تدریج شروع شود. غذاهای ساده که هضم راحتی دارند مثل برنج، گندم، نان، سیب‌زمینی و غذاهای رقیق کم شکر، گوشت کم چرب و جوجه سرخ نشده با مقادیر کم، مصرف شیر بجز در افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند بلامانع است.
 - در صورت لزوم می‌توانید با پزشک یا داروساز مشورت کنید یا با مرکز اطلاع‌رسانی دارو و سموم به شماره 09646 تماس بگیرید.

درمان دارویی

درمان اصلی مسمومیت غذایی، جبران آب از دست رفته از طریق وریدی یا خوراکی است. ممکن است درمان هایی برای کنترل تهوع و اسهال و تب توسط پزشک انجام شود. گاهی به درمان آنتی بیوتیکی هم نیاز است. در همه موارد مسمومیت با قارچ های سمی و یا آفت کش ها ممکن است نیاز به شستشوی معده و تخلیه محتویات آن و یا مصرف داروهای آنتی دوت باشد. این موارد مسمومیت بسیار جدی هستند و ممکن است به مراقبت های ویژه در بیمارستان نیاز داشته باشند.

گام های بعدی

پیگیری

پس از مراجعه به پزشک یا اورژانس، به تمامی توصیه ها عمل کنید. داروها را به طور صحیح مصرف کنید و تا قطع کامل اسهال به مقدار کافی مایعات بنوشید. ممکن است برای بهبود کامل نیاز به 1-2 روز استراحت در منزل داشته باشید. در صورت تغییر یا بدتر شدن هر یک از علائم با پزشک خود تماس بگیرید.

پیشگیری

رعایت ایمنی غذایی می تواند در جلوگیری از مسمومیت غذایی کمک کند.

خرید غذا

- گوشت هایی را خریداری کنید که سرد باشند و بسته بندی مناسبی داشته باشند. تخم مرغ ها را کنترل نمایید و از خرید انواع شکسته و یا دارای بسته بندی نامناسب خودداری کنید.
- از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید.
- غذاهای منجمد را در انتهای خرید به سبد خرید خود اضافه کنید تا در حین خرید گرم نشوند.
- گوشت و مرغ را از سایر غذاهای موجود در سبد خرید خود جداً نگهدارید و همچنین این غذاها را به منظور جلوگیری از نشت عصاره های آنها در کیسه های پلاستیکی جداگانه نگهداری کنید.
- اگر فاصله محل خرید تا منزل شما بیش از یک ساعت می باشد، برای غذاهای فاسدشدنی از یک خنک کننده مناسب استفاده کنید.

نگهداری غذا

- دمای یخچال را در 8 درجه سانتی‌گراد و یا کمتر و فریزر را در 20- درجه سانتی‌گراد و یا کمتر تنظیم نمایید.
- گوشت، مرغ و فرآورده‌های لبنی را بلافاصله پس از خرید و رسیدن به منزل در یخچال قرار دهید.
- اگر تا چند روز از گوشت‌ها استفاده نمی‌کنید، آنها را در کیسه نایلونی جداگانه و در فریزر قرار دهید.
- گوشت تازه و یا از حالت انجماد خارج شده (ذوب شده) را در اسرع وقت مصرف کنید.

آماده سازی غذا

- یخ غذا را در یخچال ذوب کنید و اگر عجله دارید آنها را در کیسه پلاستیکی محکمی قرار داده و داخل ظرف آب خنک بگذارید. هرگز غذاهای بدون پوشش را روی پیشخوان آشپزخانه و در دمای اتاق قرار ندهید و بلافاصله بعد از آب شدن یخ، آنها را بپزید.
- ظروف، تخته‌های برش و ظرف‌شویی آشپزخانه را همواره تمیز نگهدارید. زیرا باکتری‌ها براحتی توسط سطوح آلوده منتشر می‌شوند.
- تخته‌های برش را با یک محلول سفیدکننده رقیق شده تمیز کنید و سپس آنها را با آب خنک بشویید. بهترین نوع تخته‌ها برای برش گوشت‌ها، تخته‌های پلاستیکی می‌باشند و هرگز برای برش گوشت و نان از تخته مشترک استفاده نکنید.
- همیشه قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، دست‌های خود را با آب و صابون به خوبی بشویید.
- غذاهای آماده را روی همان سطحی که گوشت و مرغ خام را قرار داده‌اید، نگذارید و سطوح و ظروفی را که در تماس با گوشت و مرغ هستند، قبل از استفاده برای تهیه سایر غذاها، به خوبی بشویید.
- گوشت، مرغ و ماهی را کاملاً بپزید.

مصرف غذا

- هرگز غذاهای پخته شده را بیش از 2 ساعت (اگر هوای اتاق گرم می‌باشد، بیش از یک ساعت) در دمای اتاق رها نکنید.
- باقیمانده غذاها را بلافاصله در یخچال قرار دهید و منتظر خنک شدن غذاها نشوید.
- برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا 74 درجه سانتی‌گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی که بیش از 3-4 روز باقیمانده‌اند را مصرف نکنید.

دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی «پختن غذا و خوردن آن در همان روز»

راه های پیشگیری از مسمومیت های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

- 1- مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری مواد غذایی ایجاد شود.
- 2- از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود، خودداری کنید.
- 3- آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به بوتولیسم از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود؟
- 4- 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.
- 5- علائم و نشانه های بوتولیسم به صورت تاخیری (12 تا 24 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 بیبوست ظاهر می شود.
- 6- مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید.
- 7- مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیل بر غیرسمی بودن آن برای انسان نیست.
- 8- برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
- 9- 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 09646 تماس حاصل نمایید.
- 10- سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
- 11- 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.
- 12- 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.
- 13- آیا می دانید برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
- 14- آیا می دانید تشخیص قارچ های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟
- 15- در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نمایید.