

مسمومیت می‌تواند ناشی از دارو، مواد غذایی و گیاهان سمی، گازها، سموم دفع آفات و مواد شیمیایی، شوینده‌های خانگی و یا ناشی از سوء مصرف مواد مخدر، پرتوهای مضر، مواد افزودنی غیرمجاز و یا مجاز بیش از اندازه باشد.

* مهمترین راههای ورود سموم به بدن: خوراکی، تنفسی، پوستی و تزریقی و دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن است * برخی از مسمومیت‌ها میتواند عوارض ناگوار، ماندگار و جبران ناپذیری ایجاد نمایند. بنابراین باید از بروز مسمومیت پیشگیری نمود، خطرات ناشی از مسمومیت در کودکان، خانمهای باردار و سالمندان میتواند شدیدتر از دیگر افراد باشد. * هرگز سعی نکنید با چشیدن و یا بوییدن یک ماده ناشناخته آن را شناسایی کنید.

"اغلب مسمومیتها در منزل رخ می‌دهد پس خانه خود را در برابر خطر مسمومیت ایمن کنید"

با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید

پیشگیری از مسمومتها در منزل

دارویی: داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه داری نمایید، داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.

هنگام دارو دادن به کودک به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید بهتر است داروهای بیمار افسرده 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.

شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی می‌باشد. مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می‌توانند برای فرد کشنده باشد، مصرف مقادیر بالای 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. بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها می‌توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.

بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه به دلیل تشابه ظاهری، شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی‌سوادی یا کم‌سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی، ممکن است دارو را به اشتباه یا بطور تکراری مصرف نمایند

جهت پیشگیری بهتر است دفعات مصرف دارو یادداشت گردد و یا قرصها در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (برحسب صبح، عصر و شب) قرار داده شوند.



مواد شیمیایی (شوینده و ضدعفونی کننده و...)

محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، جوهر نمک، محلول سفید کننده و لک بر، مواد شوینده، گاز پاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته بندی اصلی آنها و با درب بسته و دور از دسترس کودکان نگه داری نمایید. از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.

قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آنرا آبکشی نمایید.

محصولات شوینده، فرآورده های دارویی و آرایشی-بهداشتی را دور از دسترس کودکان و در کمد در بسته دارای قفل نگهداری کنید .

محصولات خطرناک مثل ضدیخ، شیشه پاک کن، بنزین، نفت، سموم علف کش، حشره کش و کودهای باغبانی را در کمدی مجهز به قفل نگه داری نمایید.

در صورت تماس پوست یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید. و هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی جهت خنثی سازی استفاده نکنید.

در صورت بلع مواد با خاصیت خوراندنده (اسید و قلیا) هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. این کار می‌تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار و بروز ضایعات جبران ناپذیر شود.

"ایجاد استفراغ در فرد مسموم، همیشه بهترین راه خارج کردن سم از بدن نبوده و گاهی ممکن است جان بیمار را به خطر بیندازد." از خوراندن مایعات در فرد مسمومی که بیهوش می‌باشد، خودداری نمائید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرد
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



پیشگیری از مسمومیت

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر آموزش

سلامت، بازنگری: زمستان 1399

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

کتاب جامع فوریت های پرستاری ملاحظت نیک روان

چنانچه حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید

سریعاً بقیه رادر جریان گذاشته و فوراً محیط را ترک کنید.

اقدامات: اگر نشانه هایی از سوختگی در اطراف دهان فرد مسموم هوشیار مشاهده نمودید، به آهستگی یک لیوان آب یا شیر به او بدهید در غیر اینصورت تا رساندن فرد مسموم به بیمارستان وی را ناشتا نگهدارید. مراقب افت فشارخون هنگام تغییر وضعیت باشید، فرد مسموم را تنها نگذارید.

ظروفی که ماده سمی در آن قرار دارد، قوطیها یا بسته داروهای

مصرفی مسموم را برای بررسی همراه وی به بیمارستان ببرید.

در صورت مصرف عمدی و به جهت خودکشی، مشاوره

روانپزشکی را پیگیری کرده و جدی بگیرید.

چگونگی برخورد با افراد مسموم شده با گاز منواکسید کربن :

فرد مسموم را از محیط آلوده به هوای آزاد منتقل کرده یقه پیراهن و کمربند و لباس های تنگ افراد مسموم را باز کنید.

راه های هوایی را باز نگه داشته و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید

در صورت امکان اکسیژن دهی به فرد مسموم تا رسیدن اورژانس



مواد غذایی

مسمومیت با قارچهای سمی کشنده میباشد لذا قارچ را از مراکز معتبر تهیه کنید.

از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار برآمدگی، نشت، فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود یا مواد غذایی تاریخ گذشته خودداری نمایید.

گوشت یا مرغ نپخته یا نیم پز، فرآورده های لبنی غیرپاستوریزه، صدف خوراکی، میوه های نشسته و سبزی نشسته مصرف نکنید.

شستشوی دستها و ظروف نگهداری مواد غذایی در یخچال و جدا نگهداشتن مواد خام و پخته در پیشگیری از مسمومیت اهمیت دارد.

مسمومیت با مونوکسید کربن

استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد جهت پیشگیری.

کنترل انسداد منافذ مسیر دودکش قبل از راه اندازی بخاری،

از به کار بردن وسایل گرمایشی بدون نصب دودکش یا دارای

نقص در دودکش و قراردادن لوله خروجی بخاری به داخل ظرف

آب جدا خودداری فرمایید. درون خانه، به خصوص در محل

خوابتان دستگاه هشدار مونوکسید کربن نصب کنید.

در صورت استفاده از وسایل گرمایشی مانند بخاری و شومینه،

نباید تمامی روزه های جریان هوا در منزل و به ویژه اتاق خواب

مسدود شود به کارگیری آب گرمکن های دیواری/چراغهای

نفتی/گاز پیک نیکی و.... درفضاهای بسته یا فاقد جریان هوا،

مجاز نیست.