

نوروز مسمومیت‌های غذایی

روزهای آخر سال که همه جای خانه به سمت خانه تکانی پیش می‌رود، یادتان باشد جعبه داروهای خانگی‌تان را نیز خانه‌تکانی کنید...



جام جم آنلاین: روزهای آخر سال که همه جای خانه به سمت خانه تکانی پیش می‌رود، یادتان باشد جعبه داروهای خانگی‌تان را نیز خانه‌تکانی کنید، البته این خانه‌تکانی اصول مربوط به خودش را دارد که اتفاقاً ستاد مرکزی اطلاع‌رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو در این خصوص توصیه‌هایی دارد.

بر این اساس توصیه می‌شود داروهایی که تاریخ انقضای آنها فرا رسیده است، از بسته‌بندی اصلی خارج و داخل کیسه زباله یا چاه فاضلاب ریخته و معدوم کنید. تاریخ انقضا معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه‌های آلومینیومی بسته‌بندی قرص‌ها و کپسول‌ها، روی شیشه آمپول و ویال‌های تزریقی و در خصوص پمادها و کرم‌های موضعی روی انتهای تیوب پماد و کرم حک شده است.

شربت‌ها را در فاضلاب خالی کرده و شیشه‌های آن را دور بریزید. قطره‌های چشمی که از باز شدن آنها یک ماه گذشته است دیگر استریل نیستند و باید دور ریخته شوند. آمپول‌ها و سرنگ‌های تاریخ مصرف گذشته را نیز در کیسه زباله بریزید و معدوم کنید.

داروهایی که تاریخ انقضای آنها تمام نشده، اما استفاده‌ای در منزل ندارند، می‌توانند به مراکز منتخب جمعیت هلال احمر جهت استفاده اهدا شوند. نکته‌ای که باید در نظر بگیرید این است که داروهای شما باید به صورت آزاد یا بیمه فروخته شده، خودداری می‌کنند.

بیماران دیابتی و فشارخونی بخوانند

در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می‌کنند توجه به مواردی هنگام سفر ضروری است.

به گزارش ایسنا، بر همین اساس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، توصیه‌هایی دارد که دانستن آنها ضروری است. به بیماران دیابتی توصیه می‌شود که نسبت به فراهم کردن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر خود اقدام کنند. هنگام سفر، همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه‌ای، نبات، بیسکوئیت و آبمیوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون و همراه داشتن میان وعده مناسب مانند میوه و ساندویچ کوچک توصیه می‌شود.

همچنین در خصوص بیماران مبتلا به فشارخون بالا، بهتر است دستگاه فشارسنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

مراقب مسمومیت‌های غذایی باشید

غذاهای مسموم‌کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودی که اکثر مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف 24 ساعت برطرف می‌شوند، اما باید بدانید که بعضی از آنها می‌توانند کشنده باشند.

مسمومیت غذایی بوتولیسم که بر اثر مصرف کشک غیرپاستوریزه، غذاهای کنسروی و سوسیس و کالباس آلوده بروز می‌کند از جمله مسمومیت‌های غذایی کشنده است.

علائم و نشانه‌های این مسمومیت با تاخیر (بعد از 12 تا 24 ساعت) ظاهر می‌شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، ناتوانی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع و خشکی و درد گلو است.

نکته: غذاهای مسموم‌کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودی که اکثر مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف 24 ساعت برطرف می‌شوند، اما باید بدانید که بعضی از آنها می‌توانند کشنده باشند. مهم‌ترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضدسم (Anti toxin) در مرکز درمانی است. در صورت درمان نکردن، ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی جان خود را از دست بدهد.

هنگام سفرهای نوروزی باید دقت کنید که هرگز غذاهای پخته شده را بیش از 2 ساعت (اگر هوای اتاق گرم باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده، آنها را تا 74 درجه سانتی‌گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از 3 روز باقیمانده‌اند را مصرف نکنید.

همیشه قبل از آماده کردن یا خوردن غذا، دست‌هایتان را با صابون بشویید. نوعی اسهال میکروبی طی سفر و به دلیل رعایت نکردن بهداشت قابل انتقال است. دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی «پختن غذا و خوردن آن در همان روز» است.

توصیه‌های دارویی در نوروز

ممکن است در ایام تعطیلات عید، دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد، ولی همیشه داروخانه‌های شبانه‌روزی و برخی داروخانه‌هایی که ملزم به باز بودن به صورت شیفت از پیش تعیین شده‌اند، قابل دسترسی هستند. با این حال باید به برخی نکات در خصوص تهیه و مصرف آنها در مسافرت توجه کنید.

– چنانچه شما یا بستگانتان، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، 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، بیماری‌های قلبی، ضد اسهال و اختلالات روانی، ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

– اگر ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شوید به خاطر داشته باشید با مصرف یک یا 2 قرص 50 میلی‌گرمی دیفن‌هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر 4 تا 6 ساعت یکبار طی سفر، می‌توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول 24 ساعت نباید بیشتر از 8 عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، حتماً با داروساز یا پزشک مشورت کنید.

– چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی و...) سفر می‌کنید، از همراه بردن داروهای آرام‌بخش مانند دیازپام، آگزامپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین‌دار (استامینوفن کدئین، اکسی‌تورانت کدئین) و ترکیبات روانگردان جدا اجتناب کنید. بر اساس قوانین این کشور، متهمان به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود.

– به همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه، بویژه در مورد خانواده‌هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهای که کودک در حال مصرفشان است، طی سفر ضروری است.

– نحوه نگهداری داروها را هنگام تحویل گرفتن از دکتر داروساز بپرسید و هیچ‌گاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص و همراه با یخ یا ظروف خنک‌کننده حمل کنید.

آوید طالبیان / جام‌جم