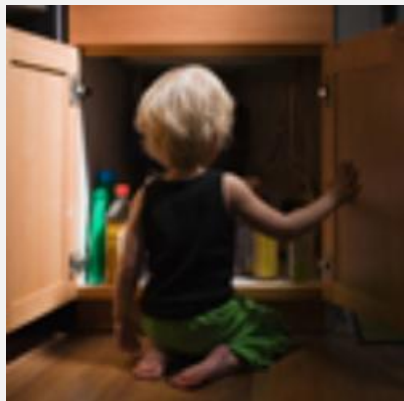


چطور با مسمومیت در خانه مقابله کنیم؟

سم هر ماده‌ای است که برای بدن شما زیانبار است. سم گونه‌های متفاوتی دارد ...



سم هر ماده‌ای است که برای بدن شما زیانبار است. سم گونه‌های متفاوتی دارد . مواد سمی بسیاری در اطراف‌تان در خانه وجود دارد. حتی استفاده نادرست از دارو می‌تواند مضر باشد. راه‌هایی که از طریق آنها ممکن است در معرض سموم قرار بگیرید شامل استنشاق سم، قورت دادن سم، یا جذب شدن آن از طریق پوست . چه نوع موادی می‌توانند خطرناک باشد؟ موادی که می‌تواند شما را مسموم کند شامل:

- فرآورده‌های پاک‌کننده.
- فرآورده‌های خانگی مانند پاک‌کننده لاک ناخن و سایر فرآورده‌های مراقبت شخصی.
- حشره‌کش‌هایی که در خانه یا در حیاط مورد استفاده قرار می‌گیرند.
- مواد شیمیایی مانند علف‌کش‌ها، کودها، قارچ‌کشها که در حیاط مورد استفاده قرار می‌گیرند.
- فلزاتی مانند سرب.
- جیوه که می‌توان در درمان‌سج‌ها و باتری‌های قدیمی آن را یافت.
- داروهایی با نسخه یا بی‌نسخه که هنگامی که همراه هم مصرف شوند یا زمانی که اشتباه مصرف شوند.
- داروهای غیر قانونی.
- گاز مونوکسید کربن.
- غذای آلوده شده.
- گیاهانی مانند گزنه.
- سم مار و حشرات.
- علائم مسمومیت چیست؟

تاثیرات مسمومیت بستگی دارد که در معرض چه موادی قرار گرفته باشید، نوع و میزان ر معرض قرار گرفتن شما چقدر است، سن شما ، وزن شما و چگونگی سلامتی شما هستند همچنین می‌تواند نتیجه علائم شما باشد، مسمومیت می‌تواند موجب تاثیرات کوتاه مدت ، مثل خارش و تحریک پذیری پوست یا استفراغ جدی می‌تواند. در موارد جدی مسمومیت موجب آسیب دیدن مغز، اغماء یا مرگ شود .

در قسمت ذیل به برخی علائم بروز مسمومیت پرداخته شده که شامل:

- استفراغ.
- اسهال.
- تهوع.
- سرخی یا زخم اطراف دهان.
- سرازیر شدن آب دهان یا خشکی دهان.
- گشاد شدن مردمک (مردمک از حد نرمال خود بزرگتر شود) یا تنگ شدن مردمک (مردمک از حالت نرمال خود کوچکتر شود).
- خارش.
- گیجی.
- لرزش یا تشنج.
- اشکال در تنفس.
- بیهوشی (غش کردن).
- چطور می‌توان از مسمومیت جلوگیری کرد؟

بهترین راه حفاظت در مقابل مسمومیت دوری از در معرض قرار گرفتن مواد مضر است. برخی نمونه‌های آن شامل:

نگهداشتن همه ی مواد خانگی خطرناک در قفسه قفل شده ، دور از دسترس کودکان باشد ذخیره ی مواد خطرناک شامل داروها ، فراورده های تمیز کننده ی خانگی، هر چیزی که حاوی مواد شیمیایی مضر باشد(از قبیل پاک کننده لاک ناخن و برداشتن آن و مواد دفع آفات، حشره کش) قفل کودک یا کودک ایمن در خانه برای امنیت کودک با قفل و نگهداری شاید فکر خوبی باشد. پوشیدن لباسهای محافظتی (از قبیل دستکش ها) زمانیکه از مواد پاک کننده و مواد شیمیایی استفاده می کنید.

از مصرف حشره کشها، رقیق کننده رنگ یا سایر مواد شیمیایی درون خانه یا گاراژ خودداری کنید. سعی کنید از محلول های غیرشیمیایی استفاده کنید. اگر از مواد شیمیایی استفاده می کنید، محل باید دارای تهویه خوبی باشد.

مواد شیمیایی را با هم مخلوط نکنید. ممکن است هنگام مخلوط کردن این مواد مسمومیت ایجاد شود. باری نمونه مخلوط کردن محلول های سفید کننده با آمونیاک که زمانی که آنها را با هم مخلوط می کنید گاز سمی تولید می شود که می تواند کشنده باشد. هر چیزی که در قفسه دارویی تان است باید برچسب داشته باشد. از خود بپرسید چنانچه یک فرد بزرگسال نیاز به دارویی خاصی داشته باشند به راحتی می تواند بدون گیج شدن آن را پیدا کند یا نه.

دور انداختن داروهای و فراورده های خانگی تاریخ مصرف گذشته. نگهداشتن داروها و مواد شیمیایی در ظرف اصلی خودشان. پیروی از دستورات روی برچسب زمانیکه از محصول استفاده می کنید.

هیتر گازی و سایر وسائل حرارتی گازسوز، نفت سوز یا چوب سوز را مرتباً بررسی و تعمیر کنید مطمئن شوید که این وسائل تهویه مناسبی دارند. هیچگاه ماشین خود را در گاراژ روشن نکنید، مگر وقتی که می خواهید از گاراژ خارج یا به آن وارد شوید. با نصب رد یاب مونواکسید کربن خود را در برابر نشت مونوکسید کربن ایمن کنید.

در مورد مسمومیت چه باید کرد؟ به مرکز اورژانس پزشکی زنگ بزنید و دستورات لازم را از آنها بگیرید و دستور لزوم خواستار اعزام ماموران آنها شوید.

1. آرام بمانید
2. فرد را سم دور کنید. اگر سم بر روی پوست است جداگانه با آب جاری شستشو دهید و هر لباس آلوده را در بیاورد، چنانچه سم در هوا بود شخص را به سمت هوای تازه حرکت دهید
3. اگر شخص از هوش رفت یا تنفسی نداشت، حتماً با اورژانس تماس بگیرید.
4. تا زمانی که ماموران اورژانس برسند سعی کنید این اطلاعات را جمع آوری کنید:

الف: سن و وزن شخص

ب: در اختیار داشتن جعبه حاوی سم ،چنانچه در دسترس باشد

پ:زمان قرا گرفتن در معرض سم

ج:نشانی جایی که شخص دچار مسمومیت شده است.

5. کنار تلفن بمانید و از دستورالعمل های اوپراتور اورژانس پیروی کنید.

نکته مهم:

چنانچه فرد جسم یا ماده سمی قورت دهد، نباید او را وادار به استفراغ کرد با شربت اپیکاک (داروی قی آور) به او داد. تحقیقات شان می دهد شربت اپیکاک نتیجه ای برای درمان مسمومیت و بهتر شدن آن ندارد. و چون باعث استفراغ می شود ممکن است مانع استفاده از درمان هایی شود که می توانند مفید باشند.

همشهری آنلاین- ترجمه زهرا جباری امیری