

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

این چند نکته هم برای نگهداری از مواد غذایی

- غذا را از حشرات، جوندگان و حیوانات دیگر دور نگه دارید.
- آبی که برای آشامیدن یا تهیه غذا استفاده می کنید باید پاکیزه باشد.
- دست‌هایتان را قبل از دست زدن به مواد غذایی کاملاً بشویید.
- در مسافرت‌ها از جاهای مطمئن مواد خوراکی تهیه کنید.
- هیچ وقت داروهایتان را زیر شیشه خود رویی که در آفتاب پارک شده قرار ندهید. داروهای یخچالی را هم در ظرفی مانند یخدان حمل کنید.

- غذا را بلافاصله بعد از پخته شدن مصرف کنید.
- وقتی غذای آماده می خرید، آن را برای مصرف بعدی به دقت نگهداری کنید.
- غذایی که قبلاً پخته شده را بیش از مصرف به اندازه کافی گرم کنید.
- بهتر است از محصولات پاستوریزه استفاده کنید.
- سطح میز، کابینت‌ها، اجاق و همه وسایل آشپزخانه را کاملاً پاکیزه نگه دارید.

دقت به نشانه‌ها

با توجه به شرایط صحنه حادثه و امکاناتی که در اختیار دارید، می‌توانید از این نکات برای تعیین نوع سم استفاده کنید:

ابتدا به خود بیمار و اشیای اطرافش توجه کنید. مثلاً اگر یک بطری سم گیاهی در محل حادثه دیدید، آن را همراه مصدوم به بیمارستان بفرستید تا پزشک برای تعیین نوع سم و مقدار مصرف شده از آن کمک بگیرد. معمولاً با خواندن برچسب روی ظرف، اطلاعات ارزشمندی درباره نوع سم و پانزهر اختصاصی آن به دست می‌آید. ولی یادتان باشد که برچسب همیشه نشان‌دهنده محتویات ظرف نیست و ممکن است ماده دیگری داخل آن ریخته شده باشد. به علاوه ممکن است یک گیاه، جانور یا حشره علت مسمومیت باشد. بنابراین به همه اشیای اطراف بیمار توجه کنید. خطر مسمومیت‌های تنفسی را هم همیشه در نظر داشته باشید.

از خود مسموم یا اطرافیان او این سوال‌ها را بپرسید:

- چه خورده؟
- چقدر خورده؟
- چه زمانی خورده؟

مشکل او چیست یا چه نشانه‌ای از بیماری دارد؟ هنگام گرفتن شرح حال به این چند نکته توجه کنید:

۱. مسموم سابقه خودکشی یا تهدید به خودکشی دارد؟ (همیشه خطر اقدام به خودکشی با سم وجود دارد). ۲. سابقه کار کردن با مواد شیمیایی را دارد؟ (خطر مسموم شدن با همان مواد وجود دارد). ۳. مصدوم به بیماری خاصی دچار است یا سابقه مصرف دارو دارد؟ (ممکن است به دارو حساسیت داشته باشد یا به وسیله آنها مسموم شده باشد). ۴. به بوی دهان بیمار توجه کنید. بوی مشکوک یکی از نشانه‌های مسمومیت است؛ مثل بوی بادام تلخ که علامت مسمومیت با سیانور است.

تشخیص نوع مسمومیت بر اساس نشانه‌ها

مسمومیت‌ها را می‌توان به ۵ دسته کلی تقسیم کرد که هر کدام نشانه‌های ویژه‌ای دارند. اگر بیمار یک یا چند تا از این علائم را داشته باشد، باید به مسموم بودن او مشکوک شوید:

۱. مسمومیت گوارشی: تهوع، استفراغ، دل درد، اسهال، ترشح زیاد بزاق
۲. تنفسی: سرفه، تنگی نفس، احساس سوزش در قفسه سینه و حتی ایست تنفسی
۳. دستگاه عصبی مرکزی: اختلالات هوشیاری (از گیجی تا بیهوشی کامل)، اختلالات حسی و حرکتی، درده، توهم
۴. پوست و مخاط: حساسیت، قرمزی، تاول، سوختگی، سیانوز (کیودی رنگ پوست)، سوختگی داخل و اطراف دهان هم می‌تواند جزو علائم مسمومیت پوستی باشد.
۵. مسمومیت چشمی و مردمک چشم‌ها: قرمزی، پر خونی ملتحمه چشم، انشک ریزش، گشادی مردمک (مثلاً در مسمومیت با الکل) یا تنگی مردمک (در مسمومیت با مواد مخدر).

چگونه مسموم می‌شویم؟

سم به هر ماده جامد، مایع یا گازی گفته می‌شود که اگر بیش از اندازه وارد بدن شود، در عملکرد طبیعی بافت‌ها یا اعضای بدن اختلال ایجاد می‌کند. پاک‌کننده‌ها، مواد شیمیایی صنعتی و کشاورزی، سموم دفع آفات، داروها، غذاهای آلوده، سوخت‌هایی مانند نفت، بنزین و الکل اگر بیش از اندازه و نادرست استفاده شوند، می‌توانند مسمومیت‌به‌وجود آورند.

کودکان بیشتر از بزرگسالان در خطرند و معمولاً اتفاقی و به‌خاطر ناآگاهی مسموم می‌شوند. در بزرگسال‌ها هم بعضی وقت‌ها مسمومیت اتفاقی است؛ ولی بیشتر مسمومیت‌های حاد در اثر خودکشی اتفاق می‌افتد. مسمومیت مزمن هم معمولاً در سالمندان و افرادی که سابقه نارسایی کلیوی، قلبی و کبدی دارند، دیده می‌شود. به‌عنوان یک امدادگر خیلی مهم است که کمک‌های اولیه مربوط به مسمومیت‌ها را بلد باشید. این مهارت‌ها در محل حادثه اهمیت حیاتی دارد و به‌علاوه اطلاعاتی که در صحنه حادثه به دست می‌آورد، می‌تواند پزشک را در انتخاب روش مناسب درمان یاری دهد.

راه‌های ورود سم به بدن

- سم از این سه طریق می‌تواند به بدن وارد شود:
۱. دستگاه گوارش (از طریق خوردن)
 ۲. دستگاه تنفسی (گازها و بخارات سمی مانند گاز نیترواکسید کربن)
 ۳. جذب پوستی

نشانه‌های کلی مسمومیت‌ها

وقتی به‌عنوان امدادگر به محل حادثه می‌روید، این موارد را بررسی کنید. هر کدام از این نشانه‌ها رنگ‌خطری است برای این که احتمال مسمومیت را هم در نظر بگیرید.

۱. بچه‌های که حالت خواب‌آلودگی یا علت نامشخص دارد.
۲. افرادی که قصد خودکشی داشته‌اند.
۳. بیمارانی که به‌طور ناگهانی دچار خواب‌آلودگی و بی‌هوشی شده‌اند.
۴. در مورد هر فرد بی‌هوش یا نیمه‌هوشیار به فکر مسمومیت‌باشید.

مهمترین مواد مسمومیت‌زا

خیلی از داروها اگر بکاره و بیش از نیاز بدن مصرف شوند، مسمومیت‌به‌وجود می‌آورند و حتی می‌توانند باعث مرگ هم بشوند. به همین دلیل باید همیشه داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنیم. مهم‌ترین علت مسمومیت‌ها در دنیای امروز مصرف نادرست این ۶ ماده است:

۱. آرام‌بخش‌ها که شایع‌ترین عامل هستند.
۲. داروهای ضدآسپریدین
۳. مسکن‌ها مثل آسپرین و استامینوفن
۴. داروهای خواب‌آور و ضد تشنج
۵. سموم نباتی
۶. الکل



راهنمایی برای آشنایی با انواع مسمومیت‌ها و راه‌های مقابله با آنها

نقش مواد شیمیایی، دارویی و غذایی در مسمومیت

تینا صفاغیه یکی از موضوعاتی که نسل‌ها را یاد دربارهاش شنیده و خوانده، بحث درباره خوب یا بد بودن صنعت است و این که بالاخره ساکنین شهرها باید صنعتی شدنشان را جشن بگیرند یا آرزوی زندگی‌های زمان قدیم و سفر به روستاها را بکنند، ولی هر دو گروه موافقند که صنعت و پیشرفت بدون آگاهی یعنی فاجعه. یک نمونه آشنایش انواع مواد شیمیایی است که هر روز وارد خانه‌هایمان می‌شود و استفاده نادرست از آنها خیلی وقت‌ها مسمومیت‌به‌بار می‌آورد. یاداروهای خواب‌آور و ضدآسپریدین که وقتی بیش از اندازه و بدون نسخه پزشک مصرف شوند، جانمان را به خطر می‌اندازند. گاز بی‌رنگ و بی‌بوی نیترواکسید کربن هم که داستانش خیلی آشناست، ولی با این حال هر سال تکرار می‌شود و مواد غذایی تاریخ‌گذشته و شیر و ماست و گوشت ناسالم هم که از دیرباز آدم‌ها را تهدید کرده‌اند. در این گزارش به سراغ مسمومیت‌ها رفته‌ایم؛ راه‌هایی برای پیشگیری از آنها گفته‌ایم و کمک‌های اولیه مربوط به مسمومیت را مرور کرده‌ایم تا در شرایط اضطراری با کمک آن جان خودتان و دیگران را نجات دهید.

۳ قدم برای درمان مسموم‌ها

حواستان به خودتان هم باشد!

مهمترین کاری که می‌شود برای یک فرد مسموم انجام داد، این است که وضعیتش را به درستی ارزیابی کرده و به‌موقع سم را از بدنش خارج کنیم. برای این کار باید بدانیم چه خطرانی یک بیمار مسموم را تهدید می‌کند و چطور باید نوع سم را تشخیص دهیم. هر کدام از انواع سم‌ها و مسمومیت‌ها نشانه‌ها و خطرات و روش‌های درمان خاص خودش را دارد، ولی مراحل اصلی درمان برای همه آنها یکسان است. به همین دلیل هم ابتدا با اقدامات کلی در مسمومیت‌ها آشنا می‌شویم و بعد هر کدام از انواع مسمومیت را جداگانه بررسی می‌کنیم.

مراحل کمک‌به‌فرد مسموم در یک نگاه

وقتی احتمال می‌دهید کسی دچار مسمومیت شده باشد، قبل از هر کاری علائم حیاتی‌اش را بررسی کنید و یک ارزیابی کلی هم از حال عمومی او انجام دهید. بسته به این که علائم حیاتی طبیعی یا بحرانی باشد، این مراحل را دنبال کنید. ما اسم این سه مرحله را کنترل راه هوایی، تنفسی و گردش خون ABC می‌گذاریم. اگر علائم حیاتی طبیعی باشد:

- بیمار را تحت‌نظر داشته باشید. از او شرح حال بگیرید و معاینه فیزیکی و آزمایش‌های دیگر را انجام دهید.
- سم را شناسایی کنید.
- اقدامات لازم برای دفع سم از بدن مسموم را انجام دهید.
- اگر علائم حیاتی بحرانی است (مانند نارسایی تنفسی، تشنج، نامنظم بودن ضربان قلب، اغما یا شوک):
- عملیات احیاء را شروع کنید.

این نکته را هم به خاطر بسپارید که تأثیر هر نوع سم بر علائم حیاتی ممکن است با بقیه سموم فرق داشته باشد. مثلاً نیب تند یا کند می‌شود، فشار خون افزایش یا کاهش پیدا می‌کند، ممکن است تنفس سریع، عمیق و تحریک‌شده یا برعکس آهسته، سطحی و مهار شود. به هر حال کنترل علائم حیاتی می‌تواند جان مصدوم را نجات دهد.

سریع عمل کنید

۱ قدم اول: نجات جان بیمار

همیشه قبل از هر کاری به فکر کنترل بحران‌هایی باشید که جان بیمار را تهدید می‌کند؛ مثل مهار فعالیت حیاتی مغز و بی‌هوشی، اختلالات شدید تنفسی مانند ایست قلبی و ایست تنفسی. برای این کار به نکاتی که در ادامه آمده، توجه کنید:

- ABC را کنترل کنید.
- در صورت لزوم عملیات احیاء را انجام دهید.
- اگر بیمار تان بی‌هوش است، ولی ABC حالت طبیعی دارد، او را در وضعیت بهبودی قرار دهید.
- بیمار را به مراکز درمانی منتقل کنید.
- علاوه بر اینها، باید همیشه مراقب باشید که سلامتی خودتان به‌عنوان یک امدادگر به خطر نیفتد. بنابراین این توصیه‌ها را اجدی بگیرید:
- دادن تنفس مصنوعی به مصدومی که اطراف دهانش به‌سم آغشته شده، می‌تواند امدادگر را هم مسموم کند.
- اگر در محیطی هستید که خطر مسمومیت تنفسی تهدیدتان می‌کند، ابتدا خودتان و مصدوم را از آن جا خارج کنید.

۲ قدم دوم: تشخیص نوع سم

اگر مصدوم هوشیار است و علائم حیاتی طبیعی دارد، او را کاملاً تحت‌نظر بگیرید و سعی کنید نوع ماده سمی را تشخیص دهید. شناخت سم بهترین راه درمان مسمومیت‌هاست. مثلاً اگر بفهمیم بیمار نفت خورده، نباید او را وارد به استفراغ کنیم. نکات کلی برای شناسایی سم را در همین صفحه بخوانید تا در ادامه کار چه هر کدام از انواع مسمومیت‌ها را جداگانه بررسی کنیم. فقط به یاد داشته باشید که باید هر چه زودتر نوع سم را تشخیص دهید؛ چون حداکثر ۲ ساعت فرصت دارید تا اقدام‌سوم را بردارید.

۳ قدم سوم: اقدامات نهایی

باتوجه به اینکه چقدر امکانات دارید و دانش و توانایی امدادی‌تان در چه حدی است، می‌توانید هر کدام از این اقدامات را انجام دهید:

۱. بیمار را به مرکز درمانی بفرستید. ۲. معده بیمار را از سم تخلیه کنید. ۳. در صورت تماس با پزشک واحد مرکزی یا بخش اورژانس بیمارستان به مسموم‌ضد سم لازم را بدهید.

خوردن غذاهای فاسد از معمول‌ترین عوامل مسمومیت است که ممکن است کشنده باشد

راه‌وروش نگهداری از گوشت، خامه، شیر و تخم‌مرغ

معمولاً وقتی صحبت از مسمومیت می‌شود به یاد کنسروهای تاریخ‌گذشته و غذاهای فاسد می‌افتیم. مسمومیت غذایی یکی از معمول‌ترین مسمومیت‌هاست که معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف



- ✓ خامه و شیرینی‌های خامه‌دار: مسمومیت با خامه و مواد خامه‌دار هم زیاد اتفاق می‌افتد. در صورت امکان باید از خامه پاستوریزه شده استفاده کنیم و آن را مدت زیادی نگهداری نکنیم.
- ✓ تخم‌مرغ: نشانه کهنگی تخم‌مرغ متعفن شدن آن است. باکتری‌ها روی سالادهای مخلوط با تخم‌مرغ هم رشد می‌کنند و بیشتر مسمومیت‌هایی که با خوردن بستنی ایجاد می‌شود، ناشی از تخم‌مرغ و خامه است.
- ✓ شیر: شیر محیط مناسبی برای رشد میکروب‌هاست. شیر ممکن است از حیوان بیمار دوشیده شود یا موقع دوشیدن و حمل و نقل، آلوده و فاسد شده باشد. اگر شیر فاسد را بجوشانیم، به صورت ژله در می‌آید یا به اصطلاح بریده می‌شود.

می‌شود، ولی بعضی وقت‌ها هم می‌تواند کشنده باشد. نشانه‌های این نوع مسمومیت بی‌حالی، اسهال، سرگیجه، استفراغ و تب است و برای پیشگیری از آن باید مواد غذایی را از جاهای مطمئن تهیه و در نگهداریشان دقت کنیم. بیشتر مسمومیت‌های غذایی در اثر مصرف نادرست این غذاها به‌وجود می‌آید:

- ✓ گوشت فاسد: عامل بیشتر مسمومیت‌های غذایی گوشت فاسد است. گوشت در هوای معمولی و گرم فاسد می‌شود. به علاوه نباید گوشتی را که در معرض هوای آزاد بوده و با مگس و حشرات دیگر تماس داشته را مصرف کرد. گوشت فاسد رنگ و بوی نامطبوع دارد.