

به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها

شایع و گاهی کشنده

[حمید احمدیان راد]

آخرین آمار مربوط به مسمومیت‌ها که مربوط به سال ۱۳۸۴ است حاکی از این است که در این سال ۹۰۷ نفر بر اثر مسمومیت یا مونیوسکت‌کربن فوت شده‌اند. مرگ ناشی از اعتیاد ۲۴۰ مورد بوده است و ۲۶۵ کودک مسموم شده در بیمارستان لقمان - بیمارستان‌های تخصصی مسمومیت‌ها- بستری شده‌اند که ۴۰ نفر از آنها فوت شده‌اند. آمار دیگری از بیمارستان لقمان حاکی از این است که در این سال ۱۲ هزار فرد مسموم شده به این بیمارستان مراجعه کردند که ۱۲ هزار نفر از آنها بستری شدند، ۵۰۰ نفر از آنها در بخش ویژه بستری شدند و ۱۲۰ نفر از آنها یعنی بیش از یک درصدشان بر اثر مسمومیت جان خود را از دست دادند.

به این ترتیب گزارش‌های موجود حاکی از این است که مسمومیت یک خطر جدی است، در حالی که گاهی عموم مردم از برخی از نکات به ظاهر ساده می‌تواند میزان صدمات جانی ناشی از آن را کاهش دهد. به همین دلیل از روز ۲۵ تا ۳۱ شهریور هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها، اعلام شده است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شماره تلفن ۰۹۶۴۲ را نیز به این امر اختصاص داده است.

● وقتی داروهای مسمومیت‌زا و مرگ آور می‌شوند
بسیاری از افراد دچار مسمومیت می‌شوند ولی نیازی به مرگ نیست. برای مرگ درماتی احساس نمی‌کنند. برخی از افرادی که به این دلیل به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند دلیل مسمومیت‌شان را نام نمی‌دانند. برخی از مریغ‌ها از مسمومیت ناشی می‌شود ولی کسی متوجه این دلیل به ظاهر ساده نمی‌شود و برخی از افراد دلیل مسمومیت خود یا فرزندانشان را پنهان می‌کنند.

دکتر مه‌رآن ولایی مدیر دارو و مواد مخدر دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌گوید: «بسیاری از مردم به محض گرفتن هر نوع دارویی آن را در بیخجال قرار می‌دهند. در حالی که به جز داروهای که در پوروشورن قید شده و یا پزشک یا دکتر داروساز می‌گوید، نگهداری بقیه داروهای در دسترس طبیعی اتفاق می‌افتد. به طور کلی مردم قبل از این که دارو را در داروخانه می‌گیرند بهتر است تاخیر برسرین‌هایشان را در زمینه نحوه مصرف داروها و تاخیر در داروهای پزشک‌ها و دیگر داروهای خانگی بپرسند، چرا که داروهای روری کم تاثیر بیشتر یا منتهی می‌گذارند و می‌توانند دوز یکدیگر را بالا یا پایین ببرند. بنابراین باید داروهای را که در حال مصرف هستند به پزشک یا دکتر داروساز داروخانه اطلاع دهند و بیماری‌های دیگرشان را هم به آنها یادآوری کنند.

برخی افراد از داروهای تاریخ مصرف گذشته استفاده



می‌کنند. در حالی که قبل از مصرف هر دارویی باید به روش و زمان مصرف آن توجه کرد. به خصوص رعایت این نکته در مورد آنتی‌بیوتیک‌ها بسیار مهم است. همچنین بهتر است که افراد درویی در بسته بندی‌های خوش نگهداری شود. گاهی افراد بسته بندی داروها را عوض می‌کنند و آنها را اشتباهی مصرف می‌کنند. همچنین شربت‌هایی وجود دارند که دوز تزکری داروهی کودکان ندهند، چرا که دوز قشر کودکان و سالمندان نسبت به مسمومیت‌ها خیلی حساسند. همچنین خانواده‌ها باید مراقب باشند که قران دادن داروها به مقدار زیاد در دسترس افراد افسرده خودداری کنند.

خانواده‌ها افرادی که جوان یا نوجوانی در خانه دارند و یا جوانی آسیب پذیر آنها زندگی می‌کنند نیز ناچارند دقت بیشتری به خرج دهند. دکتر ولایی می‌گوید: «بیکسری از مسمومیت‌ها که خاطر سوء مصرف برخی از مواد در آموزش ایجاد می‌شود. بنابراین در برخی اول بزرگسالان باید از استعمال سیگار و هر نوع مواد مخدر در برابر مسمومیت کودکان کام بر اثر خوردن دارو ایجاد کنند. کار دیگری که بزرگسالان برای جلوگیری از مسمومیت



کودکان می‌توانند انجام دهند این است که بعد از مصرف دارو یا مواد شیمیایی در آنها را محکم ببندند و آنها را از دسترس کودکان دور نگهدارند. همچنین موادی نظیر نفت و مواد شیمیایی را در محیط امن و دور از دسترس آنها نگهدارند و بسیار مراقب باشند که به طور اشتباهی دوز تزکری داروهی کودکان ندهند، چرا که دوز قشر کودکان و سالمندان نسبت به مسمومیت‌ها خیلی حساسند. همچنین خانواده‌ها باید مراقب باشند که قران دادن داروها به مقدار زیاد در دسترس افراد افسرده خودداری کنند.

خانواده‌ها افرادی که جوان یا نوجوانی در خانه دارند و یا جوانی آسیب پذیر آنها زندگی می‌کنند نیز ناچارند دقت بیشتری به خرج دهند. دکتر ولایی می‌گوید: «بیکسری از مسمومیت‌ها که خاطر سوء مصرف برخی از مواد در آموزش ایجاد می‌شود. بنابراین در برخی اول بزرگسالان باید از استعمال سیگار و هر نوع مواد مخدر در برابر مسمومیت کودکان کام بر اثر خوردن دارو ایجاد کنند. کار دیگری که بزرگسالان برای جلوگیری از مسمومیت

سرد باشند یا بسته بندی مناسب داشته باشند. دمای مناسب برای نگهداری از گوشت در بیخجال هشت درجه سانتی‌گراد و فریزر ۲۰- درجه است.

وی می‌افزاید: «برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان و باغچه هم می‌توانند موجب مسمومیت در انسان شوند و مسمومیت یا گیاهانی مثل دلف باخیا، خرفه و کرجک حتی می‌تواند کشنده باشد. افراد به ویژه کودکان با دست زدن و خوردن این گیاهان دچار مسمومیت‌های شدید می‌شوند. در صورت مسمومیت با این گیاهان باید به مراکز درمانی مراجعه کرد و به ویژه کودکان را به اولین مرکز درمانی برد. به یاد داشتن نام این گیاهان در مراکز درمانی به کار می‌آید. مصرف قارچ‌هایی که نمی‌شناسیم نیز می‌تواند موجب مسمومیت شوند.

برخی از مسمومیت‌ها از گزندگی، سم و استفاده بد از مواد شونده و پاک کننده و مواد شیمیایی و نیز در اثر مجاورت با برخی از گازهای ایجاد می‌شوند.

دکتر سید عباس رضوی، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌گوید: «قبل از استفاده از هر گونه ماده شیمیایی اول باید برسد چسب روی آن را خودنطبق دستورالعمل آن عمل کرد. برخی از مسمومیت‌ها اثر استفاده از سموم و ترکیبات حشره کش و سموم کش، بشوین کلاه، دستکش و لباس مناسب و شستن دست‌ها بعد از انجام سمپاشی و پیش از خوردن غذا به وجود می‌آیند. همچنین برخی از افراد مواد شونده خانگی و مواد شیمیایی را در ظروف نظیر ظروف مواد غذایی می‌ریزند و بعد این مواد را به جای مورد استفاده قرار می‌دهند و همین امر موجب مسمومیت می‌شود. برخی از افراد هم به این دلیل دچار مسمومیت می‌شوند که هنگام استفاده از مواد شونده پاک کننده پنجره‌ها را از نمی‌گذارند که هوا جریان پیدا کند. این مواد هم ایجاد گاز می‌کنند که حفره کشنده و سمی است و در محیطی که تهویه مناسبی ندارد منجر به مسمومیت می‌شود.

خودرویی که روشن است هم می‌تواند موجب مسمومیت شود. بنابراین در خودرویی که روشن است حتی برای مدتی کوتاه نیز نباید جوشانید. این خواب موجب بروز مسمومیت کشنده با مونوکسید کربن می‌شود. همچنین گاهی مسمومیت‌ها از توجه نکردن به وضعیت تهویه محیط کار و منزل و به ویژه در هنگام استفاده از وسایل گرمایشی احتراقی به وجود می‌آید. روشن کردن گاز یکسختی در جادر و خودرویی به طور کلی محیط‌های بسته نیز می‌تواند ایجاد مسمومیت کند. کسی که با دچار شدن به حالت سرگیجه، تهوع و خواب آلودگی، احساس مسمومیت می‌کند باید هر چه زودتر محیطش را ترک کند. همچنین برخی از افراد برای گرم شدن، وسایل گرم کننده نظیر بخاری‌های نفتی را از حالت شعله آبی خارج می‌کنند و این موجب بروز مسمومیت در آنها می‌شود. شعله فریزر و یخچال هم می‌تواند موجب مسمومیت‌ها را ایجاد می‌کند. به طور کلی گاز مونوکسید کربن رنگ، بوی بی‌بافت و بی‌بافت است.

ما درباره مسمومیت‌ها اطلاعات کافی داریم و حفظ سلامتی خود و اطرافیانمان نیازمند وجود دیده خطرناک و حتی مرگ اور مسمومیت را جدی بگیریم.

خودرویی که روشن است هم می‌تواند موجب مسمومیت شود. بنابراین در خودرویی که روشن است حتی برای مدتی کوتاه نیز نباید جوشانید. این خواب موجب بروز مسمومیت کشنده با مونوکسید کربن می‌شود. همچنین گاهی مسمومیت‌ها از گزندگی، سم و استفاده بد از مواد شونده و پاک کننده و مواد شیمیایی و نیز در اثر مجاورت با برخی از گازهای ایجاد می‌شوند.

مسمومیت‌های غذایی در کشور آمریکا ثابت می‌کند که این نوع از مسمومیت چه اندازه در میان جوامع مختلف شایع است. طبق بررسی‌های مرکز کنترل و پیشگیری از مسمومیت، آمریکا میزان مسمومیت غذایی در این کشور در سال مورد بررسی ۷۶ میلیون مورد بوده است که ۲۳ هزار نفر از این افراد بستری شده‌اند و پنج هزار نفر نیز بر اثر مسمومیت ناشی از غذا جان خود را از دست داده‌اند.

طبیعی است که رعایت برخی از نکات می‌تواند جلوی بسیاری از مسمومیت‌های غذایی را بگیرد. دکتر وحید صافیان، مدیر غذا و آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌گوید: «برخی از مسمومیت‌ها از مصرف کسرها می‌آید که قوطی آنها دارای نشانه رنگ‌زدگی و برآمدگی است ایجاد می‌شوند. به طور کلی بهتر است که کسرها را پیش از مصرف ۲۰ دقیقه در آب بجوشانیم. همچنین نان یکی از غذاهای پر مصرف نان در جای خشک و خنک نگهداری کرد.

نمان در جای مرطوب کبک می‌زند و کبک نان هم بسیار خطرناک است. غذاهای پختنهایی که بیش از دو ساعت در محیط خارج از بیخجال نگهداری می‌شوند می‌توانند ایجاد مسمومیت کنند. همچنین غذاها را باید در ۲۴ درجه سانتی‌گراد گرم کرد. در صورتی که مواد غذایی نظیر تخم مرغ، گوشت سفید، غذاهای دریایی، کنجک، شیر و شیر غیر پاستوریزه، خام یا نیم پز مصرف شوند می‌توانند خطرناک باشند. در مورد استفاده از سبزی و میوه هم باید پیش از مصرف آنها را حتماً با روش صحیح ضدعفونی کرد و همچنین لازم است که قبل از مصرف سبب زمینی قسمت‌های سبز و چشم داد و جوانه دار آن در آورده شود. غذاهایی که از دسترس فرزندانشان دور گردان خریداری می‌شوند هم می‌توانند مسمومیت‌زا باشند. همچنین قرص برخی مصرف‌کنندگان ندارد و علاوه بر سبب بودن گاز سمی هم تولید می‌کند. بنابراین به جای قرص برخی برای جلوگیری از آفت زدگی برخی می‌توان در خانه از قرص سبب سفید استفاده کرد. همچنین گوشت‌هایی که خریداری می‌شود باید

یک جدول با دو شح ۴۰۳۱ جدول روزانه ایران دارای دو شرح عادی و ویژه است. در صورت تقابل به حل دو شح ابتدا یکی از شرح‌ها را با معاد حل کرده و سپس با یکی کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازند.

جدول ویژه	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
الفق:															
۱- باری دهنده- بهترین گلزن تیم ملی															
۲- گوستاند جنگی - نمک نشناس- چهارگوش															
۳- خرامان- جزیره ایرانی استان هرمزگان- کارگردان آمریکایی چگونه می‌توان یک میلیون زدند؟															
۴- باشگاه شهر میلان- گلد از نهاد براد- هریک از پنج تنگ عالم															
۵- برج کج فرانسه - ساز قدیمی - شهری در شمال کورمان- آب															
۶- زبان تازی - درخت خوش قامت زینتی - نسبت دوزن یک مرد به هم															
۷- تندرستی - نام پدر ابراهیم															
۸- از شعری نامدار سده ششم- جایز- از وسایل هندسی															
۹- پیچه چهارپایان - عروس می‌گیرد- میان															
۱۰- پول کلر جنوبی- دکل فرستنده و گیرنده- بیماری سگی															
۱۱- مخفف اگر- پیشواان - نامی دخترانه- تاب وتوان															
۱۲- آخرین فرستاده خدا- روح جاودان - آلودگی- ناپاک بودن															
۱۳- قطع کردن - پیچه - گیاه سبزی برای تقویت بینایی و ضد عفونت روده															
۱۴- سخنوران و شاعران- برای کلمه‌ای داشتن آن لازم است - قسمتی از او															
۱۵- اثری از آرتور میلر نویسنده مشهور آمریکایی- شالی کوب عمودی															
۱- اثری از ایسی لارش لولل															
۲- مرکز فیلیپین - نوعی ساز- نوعی تن پوش															
۳- معازه - انجوری- شهری در استان یزد															
۴- بی باک - رفیف- پدیده آوردن نوسازی															
۵- صنعتی در شعر- در پیانه															
۶- کله و سر- مادر آردی- بنده را از کلاهی نیست- تنگک موس															
۷- دندان های نیش - مکل - بخش کردن															

جدول عادی شماره ۴۰۳۰	جدول ویژه شماره ۴۰۳۰
۱- شاهره آفت است- از خام‌ها مرکز می‌رسید!- ستارگان	۱- از نقاط دیدنی استان هرمزگان
۲- در امانت روا نیست- پروتوسیرا بیرونند روزگار ما- جمع امیر	۲- آشکار- گنجور افسانه ای - دوست و همدم
۳- دروغ نیست - نجیب زاده عضو سواران قرون وسطی - خاطر	۳- پایگاه حساب آتلیز- حالی کردن - عابد
۴- اثر دکتر قیصر امین پور - پاک	۴- پیشواان - به دنیا آوردن - پلاپوش خام‌ها
۵- عمودی:	۵- هفوه - سرफल کتاب - سلول تولید مثل
۶- از نقاط دیدنی استان هرمزگان	۶- بنده، ریسمان - بلدرچین - فراموشی - مخفف شاه
۷- جمع عنصر - مرطوب - پرچم	۷- جریان کشنده - شهری در استان خوزستان - مرد شمشیرزن
۸- ویران کننده - شهری در استان خوزستان - مرد شمشیرزن	۸- ضمیر مودبانه - خاز -
۹- ضمیر مودبانه - خاز -	۹- ماه گارگندزا- دورویی
۱۰- ماه گارگندزا- دورویی	۱۰- از سبزی های معدن - خمر
۱۱- از سبزی های معدن - خمر	۱۱- مریب شاهرده - خمر
۱۲- مریب شاهرده - خمر	۱۲- بزرگ
۱۳- بزرگ	۱۳- چالاکي - بیماری
۱۴- چالاکي - بیماری	۱۴- یوزن بز
۱۵- یوزن بز	۱۵- سلک و ریسمان -
۱۶- سلک و ریسمان -	۱۶- گیاهی از تیره نهمیان -
۱۷- گیاهی از تیره نهمیان -	۱۷- جانور تک‌پایه‌تختی -
۱۸- جانور تک‌پایه‌تختی -	۱۸- طایفه - دام هود
۱۹- طایفه - دام هود	۱۹- تابستان- دیوار کاغذی
۲۰- تابستان- دیوار کاغذی	۲۰- از بازیکنان اسبق تیم
۲۱- از بازیکنان اسبق تیم	۲۱- ملی فوتبال ایران

جدول اعداد سودوکو در صفحه ۱۱

این دوست خوب، کیه؟
دوست خوبی که به ما کمک می‌کنه تا همه ی ایده‌های خوب مون را به هم بچسبانیم.
این دوست خوب:
چسب ماتیکی انزه.
من خیلی خوشحالم
چون شما هم یک دوست خوب پیدا کردید.

www.owner-kenec.com

آگهی مناقصه
۸۷-۳۵

شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه تهران در نظر دارد تهیه و توزیع غذا در رستوران اخبار نفت ری را به شرکت‌های خدماتی مرتبط که دارای تایید صلاحیت از وزارت کار و امور اجتماعی و رستوران‌هایی که دارای پروانه عضویت از انجمن منقعی می‌باشند واگذار نماید.

تعداد غذا در ایام عادی ۶۵۰ پرسون و در روزهای تعطیل ۳۵۰ پرسون و مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۶۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد.

متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۷ روز مدارک و سوابق کارهای انجام شده و یا در حال انجام و اخذ تاییدیه‌های ذریب و سایر مدارک مربوطه را به این شرکت ارائه نمایند تا پس از ارزیابی در کمیته فنی بازرگانی منطقه نسبت به تحویل اسناد مناقصه اقدام گردد.

محل مراجعه: تهران، خیابان سمیه، تقاطع خیابان بهار، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه تهران، طبقه چهارم، اتاق ۴۳۱

تلفن تماس: ۷۷۶۵۴۷۲۸

روابط عمومی