

پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

- ۱- با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.
- ۲- مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می‌توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشد.
- ۳- شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است.
- ۴- هفتاد درصد از مسمومیت‌های ارجاع شده به مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت‌های دارویی است.
- ۵- دهان، شایع‌ترین راه ورود سموم به بدن است.
- ۶- داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری نمایید.
- ۷- در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
- ۸- برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می‌تواند ایجاد مسمومیت نماید.
- ۹- داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
- ۱۰- از قرار دادن دارو در کیف‌دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.
- ۱۱- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان مصرف نکنید، چراکه کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- ۱۲- اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب‌نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
- ۱۳- بهتر است داروهای بیمار افسرده و 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.
- ۱۴- بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا به‌طور تکراری مصرف نمایند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی‌سوادگی یا کم‌سوادگی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.
- ۱۵- بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص‌ها در داخل جعبه‌های مخصوص تقسیم‌بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) است.

- ۱۶- مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به‌طور ناگهانی وخیم خواهد شد.
- ۱۷- 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.
- ۱۸- داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف نمایید چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به‌طور خودسرانه، نه‌تنها روند درمان شما سریع‌تر نمی‌شود بلکه دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.
- ۱۹- مصرف بیش از مقادیر توصیه‌شده داروهای مسکن سبب تخریب کبد و کلیه‌ها خواهد شد.
- ۲۰- مصرف خودسرانه داروی استامینوفن جهت درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.
- ۲۱- داروها خصوصاً داروهای خوش‌طعم مخصوص کودکان را از دسترس ایشان دورنگه دارید. ممکن است با استفاده از غفلت شما، کودک اقدام به مصرف دارو نماید.
- ۲۲- در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته‌های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.
- ۲۳- در مسمومیت‌های تعمدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آن‌ها را از وی بپرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.
- ۲۴- در اغلب مسمومیت‌های اتفاقی و یا تعمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع‌تر با شماره تلفن مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ داخلی داخلی ۳- کد ۲ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ۲۵- آیا می‌دانید شایع‌ترین علت مسمومیت در کشور ما بروز مسمومیت‌های دارویی است.
- ۲۶- چنانچه در خانه کودک زیر ۵ سال دارید، حتماً داروها را در کمد‌های بالاتر و مجهز به قفل قرار دهید.
- ۲۷- کودکان کنجکاو و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می‌باشند، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایند.
- ۲۸- برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دلبندتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.
- ۲۹- متأسفانه سالانه تعدادی از کودکان کشورمان به دلیل مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می‌شده است به کام مرگ می‌روند.

۳۰- در آمار به دست آمده از مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور، کماکان درصد بالایی از مسمومیت‌ها یعنی در حدود ۵۰ تا ۶۰

درصد از کل مسمومیت‌های ثبت شده در این مراکز به مسمومیت دارویی تعلق دارد.

۳۱- اغلب مسمومیت‌های دارویی مراجعه شده به بیمارستانها در اثر داروهای بیماریهای اعصاب و روان مانند داروهای آرامبخش و

ضد افسردگی بروز می کند.