



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

مرکز اطلاع رسانی دارو و سموم - معاونت غذا و دارو

توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت در استقبال از عید نوروز

سامان دهی قفسه دارویی خانه:

ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری عید، حتماً در منازل با کیسه های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می شود به شکل زیر جعبه یا قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید:

(۱) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج نمائید و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائید. برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای دورریخته شده، بهتر است قرص ها و کپسولها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و ... شود.

(۲) تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویالهای تزریقی و درخصوص پمادها و کرمهای موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است.

(۳) شربت های تاریخ گذشته را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید. سو سپانسیون آنتی بیوتیک ها را بعد از گذشت ده روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

(۴) قطره های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند.

(۵) آمپولها و سرنگ های تاریخ گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم نمائید.

(۶) بهتر است داروهایی که داخل زباله ریخته می شود با مواد دیگر مانند تفاله چای آلوده شوند تا از مصرف اتفاقی آن توسط انسان و حیوان پیشگیری شود.

(۷) کرمها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عوارض می نمایند.)

(۸) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا نرسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نمی باشد و بهتر است معدوم گردند. لازم به ذکر است داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن دارو معذور می باشند.

ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه دسترسی به داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که به صورت شیفت از پیش تعیین فعال می باشد وجود دارد. لذا باید توجه کرد:

(۹) چنانچه شما و یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، 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، داروهای

بیماریهای قلبی و فشارخون، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

نظافت منزل:

پیش از شروع تعطیلات نوروز، بر اساس سنتی قدیمی، نظافت و شستشوی خانه ها آغاز می شود. علاوه بر آنکه باید مراقب باشیم دچار حوادثی مانند سقوط از ارتفاع نشویم، باید توجه داشت که استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک کننده شیمیایی می تواند خطرات جبران ناپذیری را ایجاد نماید. بنابراین با رعایت نکات زیر سلامت خود را تضمین نمایید:

۱. همیشه در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می تواند خطرناک باشد.
۲. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده، پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد می کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می زند.
۳. در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نمایید.

۴. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای

ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می باشند.

۵. بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.
۶. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.
۷. در صورتیکه نزدیکان شما ماده ای غیر خوراکی و سمی را بلعید و یا استنشاق نمود، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.
۸. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.