



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

مرکز اطلاع رسانی دارو و سموم - معاونت غذا و دارو

توصیه ها و نکات جهت پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی، گیاهان سمی و قارچ ها:

پیشگیری و مقابله با مسمومیت های ناشی از مصرف قارچ های خود رو و سمی :

- آیا می دانید برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
- آیا می دانید تشخیص قارچ های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آن ها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟

۱. از مصرف قارچ های خود رو در طبیعت، بویژه قارچ هایی که در کنار تنه درختان می رویند و یا قارچ های جمع آوری شده توسط افراد عادی و یا قارچ هایی که به صورت فله ای با منشا نامشخص عرضه می شوند، خودداری کنید. تنها قارچ هایی را که توسط مراکز مجاز و در بسته بندی های دارای مجوزهای سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت، درمان و پزشکی می باشند، مصرف نمایید. اگر سلامتی خود را دوست دارید نه تنها باید از خوردن قارچ های وحشی و نا آشنا خودداری کنید بلکه به آنها دست هم نزنید زیرا خطر **مسمومیت از طریق پوست** در برخی از گونه های قارچ ها وجود دارد.

۲. شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی تنها بر اساس خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشکل بوده و توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی امکان پذیر است. بنابراین به توصیه های برخی از افراد در تشخیص انواع سمی از انواع خوراکی قارچ به هیچ وجه توجه نکنید.

۳. مصرف قارچ ها توسط پرندگان و سایر جانوران اهلی و وحشی نشان دهنده غیرسمی بودن قارچ برای انسان نیست.

۴. برخی از روش ها و معیارهای سنتی مانند: تغییر رنگ قاشق نقره در اثر تماس با قارچ، یا وجود حشرات در اطراف قارچ و محل رویش قارچ، معیار علمی متقن و صحیحی برای تشخیص عدم سمیت قارچ در همه موارد نیست.

۵. هرگز قارچ ها را به صورت خام و به مقدار زیاد مصرف نکنید.

۶. برخی از سموم موجود در قارچ های سمی، مقاوم به گرما بوده و فرآیندهای آماه سازی غذا مانند: کباب کردن، آب پز کردن، سرخ کردن و یا بخار پز کردن قادر به تخریب کامل مواد سمی موجود در قارچ نیست.

۷. در صورت بروز علائم و نشانه های گوارشی (تهوع، استفراغ و اسهال) به صورت تاخیری (۴-۱۲ ساعت پس از مصرف خوراکی قارچ)، هر چه سریعتر بیمار را به مرکز درمانی تخصصی سم شناسی بالینی و مسمومیت ها منتقل کنید. در مواردی که علائم گوارشی بصورت تاخیری (با فاصله بیش از ۶ ساعت از مصرف قارچ) رخ دهد این دسته از قارچها سمیت به مراتب بیشتری دارند و علت اصلی نارسایی حاد کبدی و مرگ تعدادی از هموطنانمان در سال های گذشته نیز همین مسئله بوده است.

۸. انتقال سریع بیمار مسموم به نزدیکترین بیمارستان ویا یک مرکز درمانی تخصصی مسمومیت ها (بیمارستان

امیرکبیر اراک مرکز مسمومیت اطفال و بیمارستان ولی عصر (عج) اراک) ، امکان درمان موفقیت آمیز را افزایش می دهد و هر گونه تاخیر در این امر سبب افزایش احتمال شکست درمان و حتی مرگ بیمار می شود. بنابراین با مشاهده علائم و نشانه های بالینی اولیه به ویژه از نوع تاخیری در فردی با سابقه مصرف خوراکی قارچ ، از هرگونه خوددرمانی و درمان علامتی پرهیز نموده و بیمار را در اسرع وقت به بیمارستان منتقل نمایید.

۹. در صورت امکان، نمونه باقی مانده قارچ مصرف شده توسط بیمار را برای شناسایی و ارایه به کادر پزشکی، به همراه داشته باشید.



پیشگیری و مقابله با مسمومیت های ناشی از مصرف گیاهان :

۱. مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید.
۲. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.
۳. بسیاری از گیاهان خودرو در طبیعت و برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
۴. در صورت بلعیدن قسمت های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰ تماس حاصل نمایید.
۵. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
۶. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
۷. در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نمایید.
۸. کنجکاوی ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخش های مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می شود.
۹. شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دین باخیا و کالا دیوم در صورت خورده شدن می تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.
۱۰. برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می توانند مسمومیت های منجر به مرگ ایجاد نمایند.
۱۱. بخور اکالیپتوس در صورتی که به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.





پیشگیری و مقابله با مسمومیت های ناشی از مواد غذایی :

۱. باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت‌های غذایی محسوب می‌شوند.
۲. مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آن‌ها ایجاد شود.
۳. آیا می‌دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است؟
۴. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن‌ها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ‌زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنید.
۵. آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به ” بوتولیسم ” از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها بشمار می‌رود؟
 - بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده‌اند ایجاد می‌شود.
 - علائم و نشانه‌های بوتولیسم به‌صورت تأخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به‌صورت تازی دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و یبوست ظاهر می‌شود.



نوروزتان پیروز

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک