

## مسمومیت

### سموم خوراکی

خوشبختانه، بیشتر سموم خوراکی یا از نظر سمیت ضعیف هستند و یا مقدار خورده شده آنقدر کم است که مسمومیت شدید به ندرت رخ می‌دهد. اما همیشه زمینه مسمومیت شدید و کشنده هم وجود دارد و نباید از آن غافل شد.

### به دنبال چه باید بود

- درد و کرامپ شکم
- تهوع و استفراغ
- اسهال
- آثار سوختگی، بو، یا رنگ اطراف و درون دهان
- گیجی و بیهوشی
- ظرف حاوی سم در اطراف

### چه باید کرد

۱- اطلاعات مهم و حیاتی را بدست آورید:

- سن و سایز مصدوم
- چه چیزی خورده شده است؟ (برچسب ظرف حاوی سم را بخوانید؛ مواد استفراغی را برای بررسی و شناسایی نگه دارید.)
- چه مقدار سم خورده شده است (برای نمونه، آیا «چشیده»، نصف شیشه را خورده، یا یک دوجین قرص مصرف کرده)؟
- چه موقع سم خورده شده است؟

۲- اگر ماده سوزاننده یا خورنده (مانند اسید یا قلیا) بوده است، فوراً آن را با دادن حداقل یک یا دو لیوان آب یا شیر به مصدوم رقیق کنید. (شیر یا آب سرد بهتر سم را جذب می‌کند تا مایع گرم یا هم دما با دمای اتاق.)

۳- درباره مصدومی که پاسخ می‌دهد، خیلی فوری با مرکز درمان مسمومیت‌ها تماس بگیرید. برخی سم‌ها تا چندین ساعت آسیبی نمی‌رسانند، اما برخی سم‌ها خیلی سریع آسیب می‌زنند. بیش از ۷۵٪ مسمومیت‌ها را می‌توان با دستورهای تلفنی از مرکز درمان مسمومیت‌ها، درمان کرد و در صورتی که مصدوم نیاز به مراقبت‌های پزشکی داشته باشد این مرکز شما را راهنمایی می‌کند. به علاوه این مرکز به طور معمول تلفن‌ها را پیگیری می‌کند تا ببیند آیا نشانه‌های





شکل ۲ ذغال فعال



می باشد، اما از نان سوخته نمی توان برای درمان مسمومیت استفاده کرد.

البته همه مواد شیمیایی نیز به طور کامل جذب ذغال فعال نمی شوند، مانند اسیدها، بازها (مانند ماده سفیدکننده، آمونیاک)، پتاسیم، آهن، الکل، متانول، کروسین، سیانید، مالاتیون، و سولفات فرو.

اشکال ذغال فعال فرم شن مانند و ظاهر ناخوشایند آنست و اضافه کردن شکلات، شربت، بستنی، شیر یا چاشنی های دیگر برای بهتر شدن مزه و قوام آن قدرت جذب سم را در ذغال کم می کند. بنابراین مخلوط ذغال را در یک ظرف غیرشفاف بریزید و از مصدوم بخواهید آن را با نی جرعه جرعه بخورد تا به مذاق سازگارتر شود.

البته یک امدادگر فقط باید از محلول آماده آن، استفاده کند.

هرچند ذغال فعال گران نیست، و ماده ای بی خطر و مؤثر در کاهش جذب سم می باشد، بیشتر داروخانه ها به طور معمول آن را در موجودی انبار خود ندارند.

۸- ظرف سم، گیاه سمی یا مواد استفرغ شده مصدوم را نگه دارید زیرا در تعیین نوع سم به کارکنان پزشکی کمک شایانی می نماید.

جدید یا اثرات غیرمنتظره پدیدار شده است یا نه. در جلد برخی دفترچه تلفن ها شماره تلفن مرکز درمان مسمومیت های منطقه آورده شده است.

۴- برای مصدومی که پاسخ نمی دهد، ABC را بررسی و بر اساس آن درمان را شروع کنید. با ۱۱۵ تماس بگیرید. هر از گاه دوباره ABC را بررسی کنید.

۵- مصدوم را به پهلو چپ بخوابانید و در همان وضع نگه دارید. این وضعیت انتهای معده را که وارد روده کوچک می شود (پیلور) سربالا نگه می دارد، و جاذبه زمین (تا دو ساعت) نمی گذارد که سم وارد روده کوچک بشود؛ جایی که جذب سم و ورود آن به جریان خون مصدوم سریعتر است (شکل ۱). به علاوه وضعیت پهلو در شرایطی که مصدوم استفرغ می کند خوبست چون نمی گذارد که مواد بیرون آمده وارد ریه ها شود.

۶- فقط زمانی اقدام به ایجاد استفرغ در مصدوم نمایید که مرکز درمان مسمومیت ها یا پزشک به شما گفته باشد. این کار را باید در عرض ۳۰ دقیقه پس از خوردن سم انجام دهید.

اگر از سوی مرکز درمان مسمومیت ها و یا یک پزشک دستور آمد که مصدوم را وادار به استفرغ کنید، از شربت ایپکا استفاده نمایید. این دارو بدون نسخه هم تهیه می شود و به راحتی قابل خوردن است اما باید به دستورات روی آن به دقت عمل کنید. اگر آب کافی به مصدوم ندهید ایپکا اثری نخواهد داشت.

۷- ذغال فعال را هم اگر مرکز درمان مسمومیت ها دستور دادند به مصدوم بدهید (شکل ۲). این دارو تنها داروی مؤثر برای بیشتر مسمومیت های خوراکی است و مانند اسفنج به سم می چسبد و آن را در دستگاه گوارش نگه می دارد، و جلوی جذب و ورود آن را به خون می گیرد.

هرچند ذغال فعال خیلی شبیه نان تست سوخته و تکه های ذغال

شکل ۱ وضعیت خوابیده به سمت چپ ورود سم به درون روده کوچک را به تعویق می اندازد.

مصدوم را به سمت چپ بخوابانید



وضعیت قرارگیری مصدوم

### احتیاط

**مبادا** برای رقیق کردن سم آب یا شیر بدهید مگر اینکه از سوی مرکز درمان مسمومیت ها این دستور صادر شده باشد. مایعات، سم خشک (به شکل قرص یا کپسول) را سریع تر در خود حل می نماید و معده را پر می کند، تا جایی که محتویات معده (حاوی سم) مجبور به تخلیه به درون روده کوچک می گردد؛ «جایی که سم سریع تر جذب می شود».

## الکل و فوریت‌های دارویی دیگر مسمومیت با الکل

کمک به شخصی که مسموم شده معمولاً مشکل است زیرا در این حالت فرد بسیار تحریک‌پذیر و دنبال دعوا است. بهداشت فردی هم معمولاً پایین است. اما این را بدانید که به آدم الکلی برچسب «مست» نزنید بلکه باید به او کمک کنید زیرا وضع او معمولاً بسیار خطرناک و گاه رو به موت است.

### به دنبال چه باید بود

هرچند علائم زیر نشانه مسمومیت با الکل است، اما برخی از این نشانه‌ها دلیل بر وجود بیماری یا آسیبی غیر از مصرف الکل مانند آسیب‌دیابتی یا آسیب گرمایی می‌باشد:

- بوی الکل از هوای تنفسی یا لباس‌های فرد
- تلوتلو خوردن یا راه رفتن ناموزون
- گفتار نامفهوم و اینکه نمی‌تواند یک گفتگو را ادامه دهد
- تهوع و استفراغ
- صورت برافروخته

### احتیاط

**مبادا** بگذارید فرد مسموم شده به پشت بخوابد.

**مبادا** فرد مسموم را تنها رها کنید.

**مبادا** بخواهید یک فرد مسموم را که می‌خواهد دعوا کند، به تنهایی اداره کنید. ابتدا یک مکان امن پیدا کنید، و سپس برای کمک با پلیس تماس بگیرید.

### چه باید کرد

کمک‌های اولیه‌ای که می‌شود به فرد مسموم رساند به ترتیب زیر است:

- ۱- ببینید آسیب یا جراحی دارد یا نه. الکل احساس درد را می‌پوشاند.
- ۲- ABC مصدوم را بررسی کنید و براساس نیاز او را درمان نمایید.
- ۳- اگر فرد مسموم دراز کشیده است، او را در وضعیت بهبودی قرار دهید. مصدوم را به پهلوئی چپ برگردانید تا هم احتمال استفراغ و آسپیره کردن مواد استفراغی کم شود و هم جذب الکل به جریان خون به تأخیر افتد.
- ۴- با مرکز درمان مسمومیت‌ها یا اورژانس منطقه تماس بگیرید و کمک بخواهید.
- ۵- در اینجا حمایت عاطفی لازم است، اما اگر مصدوم رفتار خشونت‌بار داشت، صحنه را ترک کنید و تا زمانی که پلیس برسد یک مکان امن پیدا کنید.
- ۶- اگر فرد مسموم شده در معرض سرما قرار دارد، در فکر هیپوترمی

باشید و او را به جایی ببرید که گرم باشد. لباس‌های مرطوب را در بیاورید و او را با پتوی گرم بپوشانید. فردی را که دچار هیپوترمی شده را به آرامی تکان دهید زیرا حرکت‌های ناگهانی و خشن در او باعث ایجاد حمله قلبی می‌شود.

### داروهایی غیر از الکل چه باید کرد

- ۱- مصدوم را از نظر ABC بررسی کنید.
- ۲- برای دریافت راهنمایی با مرکز درمان مسمومیت‌ها و برای دریافت کمک با اورژانس تماس بگیرید.
- ۳- مصدوم را از نظر جراحت بررسی کنید.
- ۴- فرد را روی پهلوئی چپ نگاه‌دارید تا احتمال استفراغ و آسپیره کردن مواد استفراغی کم شود و جذب دارو به جریان خون نیز به تأخیر افتد.
- ۵- به مصدوم اطمینان بدهید و او را از نظر عاطفی حمایت کنید.
- ۶- اگر رفتار شخص به خشونت گرایید، جای امنی پیدا کنید و تا رسیدن پلیس در آنجا بمانید. بگذارید افسران مجری قانون وضعیت‌های خطرناک را اداره کنند.

### مسمومیت با مونوکسید کربن

مصدومان مونوکسید کربن (CO) معمولاً از وجود آن بی‌خبرند، زیرا گازی است غیرقابل دیدن، بدون مزه و بو، که ایجاد تحریک هم نمی‌کند. این گاز حاصل سوخت ناقص مواد اورگانیک مانند نفت، چوب، کاغذ، ذغال، ذغال‌سنگ، و گاز طبیعی است.

### به دنبال چه باید بود

مشکل است بتوان گفت که یک فرد، مصدوم گاز CO است یا نه. گاه شکایت از «سرماخوردگی» واقعاً نشانه مسمومیت با CO است. هرچند نشانه مسمومیت با CO شبیه سرماخوردگی است، اما تفاوت‌هایی نیز دارد. مثلاً مسمومیت با CO باعث تب خفیف یا درد عمومی نمی‌شود و گره‌های لنتاوی را مانند سرماخوردگی درگیر نمی‌کند. وضعیت‌های زیر مسمومیت با CO را نشان می‌دهد:

- علائم کم و زیاد می‌شود.
- علائم در برخی نقاط و یا برخی اوقات روز بدتر می‌شود.
- مردم اطراف مصدوم نیز علائم مشابه را دارند.
- حیوانات خانگی نیز به نظر بیمار می‌آیند.
- علائم و نشانه‌های مسمومیت با CO عبارتند از: سردرد
- شنیدن صدای زنگ در گوش (وزوزگوش)
- درد قفسه سینه (آنژین صدری)

## چه باید کرد

۱- کسی که می‌داند با یک گیاه سمی تماس داشته‌است، هرچه زودتر (برای افراد حساس، در عرض ۵ دقیقه، و برای افراد نسبتاً حساس تا یک ساعت اول) باید پوست آلودگی زدایی شود. برای این کار از صابون و آب سرد استفاده کنید تا صمغ چرب از روی پوست پاک شود و یا اینکه محل را تا می‌توانید به سرعت (نه با گوش پاک‌کن و ذره‌ذره) با الکل (ایزوپروپیل) تمیز کنید. اگر الکل ایزوپروپیل کم استفاده شود، آن چربی در اطراف محل پخش می‌شود و آسیب را گسترش می‌دهد. حلال‌های دیگر (مانند تینر نقاشی) نیز خوبست، اما برای پوست خوشایند نیست و ممکن است قابل اشتعال هم باشد. پوست را با آب آبکشی کنید تا ماده حل‌شدنی پاک شود. آب، صمغ گیاه را از روی پوست پاک می‌کند، آنرا اکسیده و غیرفعال می‌نماید، و مانند حلال‌ها به درون پوست نفوذ نمی‌کند. البته بسیاری از مصدومان تا چند ساعت و یا چندروز بعد متوجه تماس خود نمی‌شوند، تا اینکه خارش و بثورات پوستی ظاهر شود.

۲- اگر واکنش خفیف بود، باید احتیاط‌های لازم را رعایت کند و یا یکی از موارد زیر را بکار ببندد:

- لوسیون کالامین (پماد کالامین برای وقتی که پوست خشک و ترک‌خورده است) یا اکسیددوزنک
- خمیر جوش شیرین کیک‌پزی: مخلوط یک قاشق چایخوری آب با سه قاشق چایخوری جوش شیرین.

۳- اگر واکنش مصدوم خفیف تا متوسط است، مانند نوع خفیف از آن مراقبت کنید و یک پماد از ترکیبات کورتون را که پزشک تجویز کرده‌است، بکار برید.

۴- برای واکنش‌های شدید، همان روش مراقبت را بکار ببندید و از ترکیبات کورتون خوراکی که پزشک تجویز کرده‌است (مانند پردنیزولون) استفاده کنید. روی پوست را هم یک پماد یا کرم کورتونی بمالید، و روی آن را با یک پوشش پلاستیکی شفاف ببوشانید، و ناحیه را با یک باند کشی یا باند چسب‌دار ببندید.

## احتیاط

**مبادا** از کرم، پماد یا اسپری تجویز نشده هیدروکورتیزون زیر ۱٪ استفاده کنید، زیرا فایده چندانی ندارد.

**مبادا** از محلول‌های ضد خارش تجویز نشده استفاده کنید، زیرا اینها خود باعث تحریک پوست می‌شود. آنتی‌هیستامین معمولاً همراه با کرم تجویز می‌شود تا خارش را کم کند.

**مبادا** بگذارید مصدوم بثورات خارش‌دار پوست را بمالد یا بخاراند.

- ضعف عضلانی
- تهوع و استفراغ
- سرگیجه و تغییر در وضع بینایی (تاری دید یا دوبینی)
- بی‌هوشی
- ایست تنفسی و قلبی

## چه باید کرد

۱- خیلی فوری مصدوم را از محیط آلوده بیرون بیاورید و به هوای تازه ببرید.

۲- با کارکنان اورژانس تماس بگیرید. آنها می‌توانند اکسیژن ۱۰۰٪ به مصدوم بدهند و وضع اکسیژن‌رسانی‌اش را بهبود ببخشند.

۳- وضع ABC مصدوم را زیر نظر داشته‌باشید.

۴- مصدومی را که پاسخ نمی‌دهد در وضعیت بهبودی قرار دهید.

۵- در جستجوی کمک‌های پزشکی باشید. در همه مصدومان مشکوک به مسمومیت با CO باید خون از نظر سطح CO آزمایش شود.

## درماتیت (التهاب پوست) ناشی از گیاهان محرک: پیچک سمی، بلوط سمی، سماق سمی

بیشتر مردم گیاهان محرک را نمی‌شناسند (شکل ۳ الف و ب). یک راه خوب برای شناختن این گیاهان «آزمایش نقطه سیاه» است. زمانی که شیره این نوع گیاهان در مجاورت هوا قرار می‌گیرد، در عرض چند دقیقه قهوه‌ای، و تا روز بعد سیاه می‌شود.

شکل ۳ الف پیچک سمی



شکل ۳ ب درماتیت پیچک سمی



## فعالیت های آموزشی

### مسمومیت

**راهنما:** اگر با جمله موافق هستید دور بلی و اگر مخالف هستید دور خیر را دایره بکشید.

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| ۱. اگر یک ماده سوزاننده یا خورنده خورده شود، فوراً آن را با خوردن آب یا شیر به مصدوم رقیق کنید.  | بلی | خیر |
| ۲. برای یک مصدوم مسموم شده، فوراً با مرکز کنترل و درمان مسمومیت‌ها تماس بگیرید.  | بلی | خیر |
| ۳. تنها زمانی که یک پزشک یا یک مسئول مرکز درمان مسمومیت به شما توصیه کرد، با شربت ایپکا ایجاد استفراغ نمایید.  | بلی | خیر |
| ۴. مصدومی را که سم خورده است، به پهلوی چپش بخوابانید تا ورود سم به روده کوچک به تأخیر افتد.  | بلی | خیر |
| ۵. مبادا بگذارید شخص مسموم به پشت بخوابد.  | بلی | خیر |
| ۶. اگر رفتار شخص مسموم یا کسی که مواد مخدر زیاد مصرف کرده است به خشونت گرایید، صحنه را ترک کنید و بگذارید کارکنان و عوامل قانونی وضعیت را در دست بگیرند. | بلی | خیر |
| ۷. برای همه مسمومان با منوکسید کربن در جستجوی دریافت مراقبت‌های پزشکی باشید.   | بلی | خیر |
| ۸. محلول کالامین می‌تواند خارش ناشی از پیچک بلوط و سماق سمی را برطرف نماید.  | بلی | خیر |
| ۹. برخی از موارد مسمومیت ناشی از پیچک، بلوط و سماق سمی نیاز به مراقبت پزشکی دارد.  | بلی | خیر |

**سناریوی ۱#:** پسریچه دوساله خود علی را می‌بینید که در حال استفراغ است. در بالای سر وی یک ظرف داروی خالی توجه شما را جلب می‌کند. برچسب روی ظرف نشان می‌دهد که دارو متعلق به مادر شماست و در می‌یابید که علی مقداری از داروی خطرناکی را خورده است. چه باید بکنید؟

**سناریوی ۲#:** در همسایگی شما یک میهمانی بر پاست، و یکی از میهمانان به مقدار زیاد نوشابه‌های الکلی مصرف کرده است. او دچار استفراغ است و اکنون نیز پاسخ نمی‌دهد. چه باید بکنید؟

**سناریوی ۳#:** خانم همکار ۲۵ ساله شما «هراسناک و پریشان» به نظر می‌رسد و همکار دیگر می‌گوید که او را در حالی که داشت تعدادی «قرص» را می‌خورد، دیده است. پس از اینکه بالاخره کمی آرام می‌شود، می‌گوید که او مقداری داروی مخدر مصرف کرده است. چه باید بکنید؟

**سناریوی ۴#:** راننده‌ای در کامیون خود منتظر است تا کارگران بارش را پر کنند. به علت هوای زیر صفر بیرون، او موتور را روشن کرده است تا بخاری روشن و گرم بماند و همه پنجره‌ها و درب‌ها را هم بسته است. وقتی کارگران می‌خواهند به او بگویند که کارشان تمام شده است، می‌بینند که او روی فرمان ماشین افتاده است. آنها سعی می‌کنند او را به هوای آزاد ببرند که شما سر می‌رسید. چه باید بکنید؟

**سناریوی ۵#:** در حال وچین کردن باغچه اطراف یک زمین خالی هستید که دسته‌ای علف را می‌کنید که برگ‌های درخشانی در دسته‌های سه‌تایی دارد. ساعتی بعد کارتان تمام می‌شود. صبح روز بعد دستان شما خارش پیدا می‌کند و شما بشوراتی را نیز روی آن می‌بینید. چه باید بکنید؟