

پیشگیری از مسمومیت در کودکان



- مسمومیت اختلالات و آسیب‌هایی است که توسط مواد سمی در دستگاه‌های مختلف بدن بوجود می‌آید.
- **توجه:** علاوه بر موادی که ذاتاً برای بدن زیان‌آور هستند، عناصر مفید برای بدن نیز در صورت مصرف بیش از حد و نادرست تبدیل به مواد مسموم‌کننده و زیان‌آور می‌شوند
- بطور متوسط ۹.۴٪ از مرگ کودکانی که به دلیل سوانح و حوادث غیر عمدی در استان فوت کرده‌اند به دلیل مسمومیت بوده است.
- **کودکان زیر ۵ سال بیش از سایر کودکان در معرض خطر مسمومیت قرار دارند.**
- میزان مسمومیت کودکان به طور قابل توجهی در **حدود دو سالگی افزایش** می‌یابد.
- در تمامی مناطق جهان پسران بیشتر از دختران مسموم می‌شوند.
- بیشتر مسمومیت‌ها در کودکان کم سن و سال در خانه، اتفاق می‌افتد (آشپزخانه، حمام و اتاق خواب)

راههای پیشگیری از مسمومیت غذایی در کودکان

- غذا باید در محلی تمیز و بدون گرد و غبار و به اندازه نیاز تهیه شود.
- تا حد امکان از دست زدن به غذا خودداری شود .
- جهت مغزپخت شدن گوشت، گوشت به قطعات کوچک خرد شود .
- به کودک پیاموزید قبل از مصرف غذا و پس از دستشویی، دست خود را با آب و صابون بشوید. همچنین بهتر است هر کودک برای خود یک حوله اختصاصی داشته باشد.
- همواره در هنگام خرید مواد غذایی به پروانه ساخت و تاریخ مصرف آنها توجه کنید.
- از مصرف مواد غذایی بسته بندی بدون شماره ثبت، تاریخ تولید و تاریخ انقضا خودداری کنید.
- از مصرف کردن کنسروهایی که درب آنها باد کرده است اجتناب کنید .
- شیر، کره ، پنیر و خامه را به صورت پاستوریزه مصرف کنید.
- در فصل گرما از شیرینی تر و خامه ای کمتر استفاده کنید، زیرا خطر مسمومیت با آنها وجود دارد .
- تخم مرغ را به صورت تازه استفاده کنید. پختن تخم مرغ به صورت آب پز بهترین روش استفاده آن است.
- سبزی و میوه را پس از ضدعفونی و شستشوی کامل مصرف کنید.
- قارچ ها و گیاهان صحرائی را با دقت زیاد مصرف کنید، زیرا بعضی از آنها سمی هستند.
- به کودکان پیاموزید در پارک ها فقط از شیر مخصوص آب آشامیدنی آب بخورند و از آب مخصوص آبیاری استفاده نکنند.



راههای پیشگیری از مسمومیت دارویی در کودکان



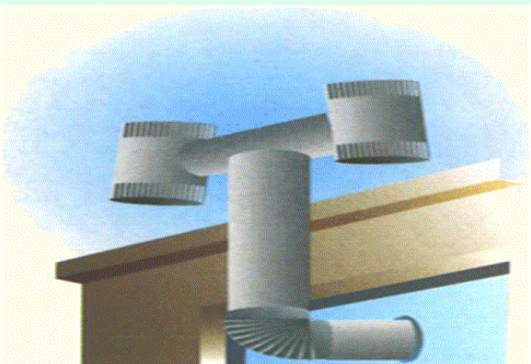
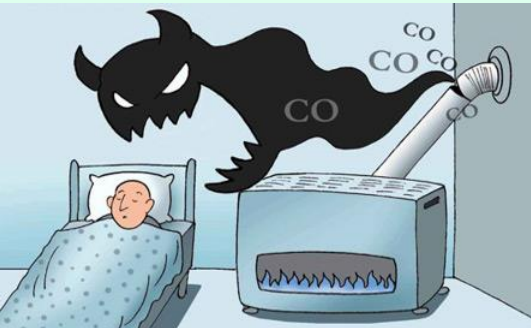
- داروها باید به نحو مناسبی خارج از دسترس و دید کودکان خردسال نگهداری شوند.
- داروها روی میز آرایش، در کیف دستی بخصوص کیف دستی مادر بزرگ و یا در یخچال نگهداری نشوند.
- همه داروها در ظرف اصلی خود نگهداری شوند و هرگز از ظرف اصلی به ظرف دیگر منتقل نشوند.
- هرگز به کودکان گفته نشود که داروها و ویتامین ها شکلات هستند.
- بهتر است دارو زمانی مصرف شود که کودک در اطراف والدین نیست، زیرا کودکان از رفتار بزرگترها تقلید می کنند.
- **با احتیاط در مورد نحوه مصرف داروها به کودکان آموزش داده شود.**
- داروهای تاریخ گذشته نگهداری نشوند و نابود شوند و اضافه داروهای مصرفی دور ریخته شوند.
- **قفسه های دارو حداقل ۲ بار در سال پاکسازی شوند و داروهای قدیمی دور ریخته شوند.**
- هنگام حضور در منزل بستگان یا دوستان والدین باید مراقب باشند، چون ممکن است آنها از قواعد مشابهی پیروی نکنند.

راههای پیشگیری از مسمومیت با مواد شیمیایی در کودکان



- مواد شیمیایی خانگی و محصولات تمیز کننده در محلی خارج از دید، در کابینت‌ها یا قفسه‌های قفل دار، ترجیحاً در طبقات بالا و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.
- مواد شیمیایی مثل رنگ، الکل سفید، نفت، ضد یخ خودرو، علف کش‌ها و آفت کش‌ها دور از دسترس و خارج از دید کودکان نگهداری شوند و به کمد، انبار یا گاراژی که آن‌ها نگهداری می‌شوند قفل زده شود
- مواد شوینده و شیمیایی زیر سینک و یا کف توالت نگهداری نشوند و در ظروف دارای درپوش مقاوم در برابر کودک نگهداری شوند و ظروف خالی مواد شیمیایی و سموم بطور ایمن دور انداخته شوند .
- در مجاورت کودکان مواد شوینده، ضد عفونی کننده و سفید کننده (واتیکس ، جوهر نمک ، گازپاکن و...) استفاده نکنیم.
- اگر مواد سفید کننده مانند وایتکس و پاک کننده های دستشویی مانند جوهر نمک با هم استفاده شوند و مخلوط شوند گاز کلر تولید می شود که گازی خطرناک است و ایجاد مسمومیت می کند.

راههای پیشگیری از مسمومیت با گازهای سمی در کودکان



- در صورت امکان در هر محیطی که چیزی می سوزد، پنجره ای را باز بگذارید.
- مواد شیمیایی و شوینده های خطرناک را از دسترس کودکان دور نگه دارید.
- در هنگام نظافت با مواد شیمیایی خطرناک مثل وایتکس، لوله باز کن، یا جوهر نمک پنجره های محیط را باز بگذارید.
- بخاری ها، دودکش ها و تجهیزات موتورخانه را مرتبا سرویس نمایید.
- در تهویه مناسب منزل، خصوصا اتاق خواب دقت کنید.
- از نصب آبگرمکن گازی و یا سایر وسایل گرمایشی در رختکن حمام خودداری کنید حتی الامکان در منزل آژیر خطر منو اکسید کربن نصب کنید.

راههای پیشگیری از مسمومیت با گلها و گیاهان سمی در کودکان



- گیاهان چه سمی و چه غیر سمی باید از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند
- پیش از خرید گیاهان تزئینی برای نگهداری در منزل، با متخصصین گیاه شناسی مشورت شود و از احتمال سمی بودن آنها برای کودکان اطلاع حاصل شود.
- قبل از ورود به مزرعه یا باغ، در مورد مسائل و احتیاطات ایمنی با کودک خود صحبت کنید و مانع از دست زدن کودک به کود یا سموم کشاورزی شوید.
- گیاهان سمی و پیاز گلها بایستی مشخص و دور از دسترس کودکان باشند .
- به کودکان آموزش داده شود که هیچ گاه قارچ، میوه یا برگ های گیاهان وحشی را نخورند
- اجازه ندهید کودک سبزی، میوه یا هر چیز دیگری که روی زمین افتاده است را برداشته و بخورد.
- اجازه ندهید کودک از آبی که در مزارع استفاده می شود بنوشد.



پیشگیری از مسمومیت با سرب در کودکان

- بیشتر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب می شوند علائم بالینی از خود نشان نمی دهند
- در بعضی از آن ها ممکن است علائم غیر اختصاصی مانند دل درد، یبوست، تحریک پذیری بروز کند

- ممکن است این کودکان از نظر آموزشی پیشرفت نکنند

- معلوماتی را که قبلاً آموخته بودند فراموش کنند

- سطح سرب بالا در خون می تواند به تشنج، اغما و حتی مرگ منجر شود.

- خطر آلودگی با سرب به طور مزمن چنان زیاد است که باید تمام کودکان به خصوص آن هایی که با رنگ های حاوی سرب تماس داشته اند تحت آزمایشات بیماریابی قرار گیرند

- در برخی کشورها که خطر مسمومیت با سرب زیاد است، در اولین سال زندگی، بین ۹ تا ۱۲ ماهگی آزمایشات بیماریابی انجام می شود

- پزشک بسته به نتایج آزمایشات خونی و نیز خطرهایی که کودک را تهدید می کند زمان آزمایش مجدد را تعیین می کند

- داروهای خاصی برای مسمومیت با سرب مورد نیاز است و گاه حتی لازم است بیمار در بیمارستان بستری شود تا سرب از بدن او خارج شود



راههای پیشگیری از مسمومیت با مواد مخدر در کودکان:

- برای آرام کردن کودک بی قرار یا برای درمان بیماری کودک هرگز از مواد مخدر استفاده نشود .
- داروهای مصرفی افراد خانواده و مواد مخدر دور از دسترس کودکان نگهداری شود .
- از قرار دادن دارو و مواد مخدر در کیف دستی ، زیر فرش ، پشت پستی ، میز تلویزیون و کابینت های پایین خودداری شود .
- از نگهداری شربت متادون در شیشه های نوشابه یا هر شیشه بدون قفل و قرار دادن در دسترس کودکان مثل کابینت ، طاقچه ، یخچال و ... اجتناب شود .
- به کودکان تاکید شود که هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر با اجازه بزرگترها .
- در حضور کودکان و نوجوانان در مورد فوائد احتمالی سیگار، الکل و مواد صحبت نشود زیرا این مواد برای هیچ کس در هیچ حالتی مفید نیست.



طرز تهیه خمیر بازی ایمن برای کودکان

• در ابتدا آرد سفید، نمک، کرم تارتار و روغن گیاهی را در ماهیتابه مخلوط کنید. اگر مایلید خمیر بازی بوی خوشی داشته باشد می‌توانید دارچین هم به آن اضافه کنید. سپس آب را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. ظرف روی حرارت متوسط گذاشته بگذارید و به مدت ۳-۵ دقیقه به هم بزنید. خمیر سفت و قابل شکل دادن خواهد شد. ظرف را از روی گاز برداشته و به مدت ۵ دقیقه ورز دهید. رنگ خوراکی را هنگام ورز دادن اضافه نمایید. خمیر بازی آماده است. می‌توانید آن را به مدت طولانی در ظرف پلاستیکی درب دار یا کیسه پلاستیکی نگه‌داری کنید.

• مواد لازم:

- آرد سفید (یک فنجان)
- نمک (نصف فنجان)
- کرم یا پودر تارتار (دو قاشق)
- روغن گیاهی (یک قاشق)
- دارچین (اختیاری است)
- آب (یک فنجان)
- رنگ خوراکی



کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت با مایعات پاک‌کننده



مایعات پاک‌کننده حاوی مواد سوزاننده هستند به همین علت باید اقدامات زیر را انجام دهیم :

- در صورت تماس با پوست : لباسهای آلوده را بیرون آورید و آن ناحیه را با مقدار زیادی آب شستشو دهید . و در صورت ایجاد آسیب پوستی ، تاول و خونریزی به پزشک مراجعه کنید .
- در صورت پاشیدن مواد به چشم : ممکن است در قرنيه آسیب شدیدی ایجاد کند . چنین مواردی از اورژانس های چشم پزشکی است . و تا رسیدن پزشک بدون هیچ تاخیری با هر نوع آبی که در دسترس دارید چشم کودک را شستشو دهید .
- در صورت بلع مواد : هرگز کودک را وادار به استفراغ نکنید و تحت هیچ شرایطی به او مواد تهوع آور ندهید چون مواد سوزاننده هنگام بلع باعث سوختگی مری می شوند و با استفراغ دوباره این امر تکرار می شود . فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید . ضمناً لازم است از روی بطری حاوی ماده بلع شده اطلاعات آن را به پزشک بدهید تا پزشک از قدرت سوزانندگی و خطرهای ماده بلع شده اطمینان حاصل کند . و پیش از اجازه پزشک به کودک اجازه خوردن و آشامیدن ندهید .



کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت با مواد نفتی



www.payamasalamat.com



- هرگز کودک را وادار به استفراغ نکنید و تحت هیچ شرایطی به او مواد تهوع آور ندهید چون مواد نفتی در صورتی که بالا آورده شوند یک عفونت تنفسی شیمیایی (پنومونی) ایجاد می کنند که بسیار خطرناک است. در این موارد فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید.
- علائم و شکایات آسیب وارد از پاک کننده های خانگی و مواد نفتی شامل سرفه ، خس خس سینه ، درد سینه و تنفس سخت است . گاهی سرگیجه ، تشنج و اغماء نیز مشاهده می شود . علائم مسمومیت چند ساعت پس از مصرف این مواد بروز می کند . پس در صورت نبود علائم نیز کودک باید توسط یک پزشک معاینه شود .

کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت با داروها



- ابتدا در عرض یک تا دو دقیقه یک بررسی ساده انجام دهید تا مطمئن شوید که واقعاً کودک دارو مصرف کرده است .
- در صورت امکان نمونه ای از داروی خورده شده یا ظرف آن را به پزشک نشان دهید . اگر کودک استفراغ کرده است و نمی دانید چه چیزی خورده است مواد استفراغ شده را به بیمارستان ببرید .
- قرص های باقی مانده در قوطی قرص ها را بشمارید تا تعدادی که کودک احتمالاً مصرف کرده است معلوم شود .
- اگر کودک مقدار کشنده ای از دارو را مصرف کرده باشد تحت درمان های خاص قرار می گیرد . در بیمارستان ضد سم های مختلف برای سموم متفاوت وجود دارد که آنها را خنثی کرده و یا از عوارض آنها جلوگیری می کند .

کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت با متادون

- متادون یک داروی قوی است که می‌تواند برای کسانی که آن را به طور منظم دریافت نمی‌کنند فوق‌العاده خطرناک باشد بنابراین حتی دز پایین آن می‌تواند برای کودکان کشنده باشد .
- علائم مسمومیت با متادون در کودکان عبارتند از : کاهش سطح هوشیاری ، تنگی نفس ، تهوع ، استفراغ ، نبض ضعیف ، افت فشارخون و سفتی و لرزش‌های عضلانی
- اولین اقدام برای مسمومی که هوشیار است تحریک وی به استفراغ ، بیدار نگه داشتن و انتقال سریع به نزدیکترین مرکز درمانی است .
- با توجه به باقی ماندن اثرات متادون بیش از ۵۰ ساعت در بدن و نیاز به تزریق چندین نوبت دارو (نالوکسان) جهت رفع مسمومیت ، می‌بایست کودک حداقل به مدت ۷۲ ساعت در بیمارستان بستری شود . ترخیص کودک با رضایت شخصی می‌تواند خطر مرگ کودک را در پی داشته باشد .



کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت با مواد مخدر



- در صورتیکه کودک شما دارو یا مواد مخدر را بلعیده است بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید .
- اگر کودک در اثر مصرف مواد بیهوش شده یا مشکل تنفس دارد بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و در صورتی که آموزش لازم را دیده اید عملیات احیا را شروع کنید .

کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت پوستی با گیاهان



- برای درمان التهاب های پوستی ناشی از تماس با گیاهانی مانند گزنه محل تماس را زیر آب سرد بگیرید و شستشو دهید تا سوزن های گیاه از روی پوست پاک شود.

- سپس روی محل تماس کمپرس سرد بگذارید. برای کاهش میزان واکنش پوستی می توانید از داروهای ضد خارش استفاده کنید . گاهی اوقات محل واکنش پوستی عفونی و دردناک می شود که در این صورت باید به پزشک مراجعه کنید.

کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت با قارچ‌های وحشه



- اگر کودک قارچ وحشی خورد، او را همراه نمونه ای از قارچ خورده شده به اورژانس بیمارستان ببرید. شروع علائم مسمومیت با قارچ حدود ۶ ساعت طول می کشد ولی بعضی از علائم در عرض یکی دو ساعت اول بروز می کند. در صورت بروز هر گونه علامتی باید به پزشک مراجعه کنید.
- علائم مسمومیت به نوع قارچ بستگی دارد، اما شایع ترین علائم تهوع و استفراغ، اسهال و درد شکم است. **علائم خطرناک شامل توهم، تشنج، اغما و حتی مرگ است.** معمولا کارکنان اورژانس قادر به تشخیص نوع قارچ هستند و براساس آن درمان صحیح را انجام می دهند.

کمک‌های اولیه در صورت مسمومیت با سرب



- در مسمومیت با سرب بیشتر کودکان علائم بالینی از خود نشان نمی دهند ولی در بعضی از آن ها ممکن است علائم غیر اختصاصی مانند دل درد، یبوست و تحریک پذیری بروز کند یا ممکن است مغز کودک را تحت تاثیر قرار دهد . این کودکان از نظر آموزشی پیشرفت نکنند و یا حتی معلوماتی را که قبلا آموخته بودند فراموش کنند.
- سطح بالای سرب در خون می تواند به تشنج، اغما یا مرگ منجر شود.
- اگر فکر می کنید فرزندتان در معرض خطر ورود میزان بالایی از سرب به بدنش قرار گرفته است از پزشکتان بخواهید از او آزمایش خون بگیرد. پزشک بسته به نتایج آزمایش خون و نیز خطر هایی که کودک را تهدید می کند زمان آزمایش مجدد را تعیین می کند. داروهای خاصی برای مسمومیت با سرب مورد نیاز است و گاه حتی بیمار باید در بیمارستان بستری شود تا سرب از بدن او خارج شود.