



توصیه های لازم برای پیشگیری از

مسمومیت ها در سفر

معاونت غذا و دارو

دفتر تحقیق و توسعه

نوروز ۱۳۰۵

سرخ و زنبور عسل بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبور ها
مخصوصاً وحشی خودداری کنید. حمله و گزش دسته جمعی زنبورها می
تواند کشنده باشد.

❖ نیش زنبور عسل ماده، به کیسه مفتوی زهر متصل است و پس
از گزش در زخم باقی می ماند بنابراین برداشتن سریع نیش از
روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری
است.

❖ اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و
سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.

❖ اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از: محل
زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوئید، روی محل زنبور گزیدگی
کمپرس سرد یا کیسه مفتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵
دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید، از قراردادن
مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایند و از گرم کردن موضع
پرهیزید.

❖ در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی
پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم های دور کننده حشرات
استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد
سبب حساسیت بیشتر می شود.

❖ برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط های باز، پیراهن
آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو

تهیه و تدوین: دکتر سهیلا نفیوان

تلفن ۱۹۰ آماره پاسخگویی به سوالات شما در زمینه دارویی، مسمومیت ها و

مواد غذایی میباشد.

شماره تماس: ۳۱۳۲۵۹۰۸

شماره پیامک: ۱۰۰۰۳۳۴۱۲۱۰۵۶۲۰

Email: vcfd@kmu.ac.ir

Website: www.vfd.kmu.ac.ir

✓ نوزادان و افراد مسن، زنان باردار، افرادی که دارای
ناراحتی های قلبی عروقی هستند چنانچه با گاز کربن
مونواکسید در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت
فتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.

نکات طلایی برای پیشگیری و اقدامات لازم در مواجهه با
گزیدگی در سفر:

❖ هنگام تفرج در دشت و جنگل از دست کاری سنگ ها و
راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار سمی و
عقرب خودداری نمایید.

❖ در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد
او جلوگیری کنید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم
سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت. فرد گزیده شده
را سریعاً به مرکز درمانی منتقل نمایید.

❖ در مارگزیدگی، یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل
گزیدگی مار به ویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد
ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و
دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در
بیمارستان ادامه یابد.

❖ هر چه سریع تر فرد مار گزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل
کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست
نرهید. همچنین از سرد کردن عضو مار گزیده با آب سرد یا یخ
خودداری کرد.

❖ گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش
شود. اگرچه علائم تهدید کننده حیات و حوادث منجر به مرگ نیز
گاهی رخ می دهد، ولی فرد مصدوم را باید به نزدیک ترین مرکز
درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نمایید.

❖ تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است
و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت
به وجود می آید و معمولاً پس از ۲۴ ساعت بهبود می یابد.

❖ زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور

اگرچه مسافرت‌های خانوادگی و دوستانه در ایام تعطیلات نوروز باعث آرامش و تفریح است، اما امکان دارد برای برخی با مخاطراتی همراه باشد. مسمومیت غذایی هر ساله در تعطیلات نوروز افراد زیادی را گرفتار می‌کند و لذا ضروری است تا در سفرهای نوروزی نکات بهداشتی را رعایت کرده تا از مسمومیت‌ها در امان باشیم.

نکات طلایی برای پیشگیری از مسمومیت غذایی در سفر:

☀ در سفر از محصولات لبنی و فواک‌های که بسته بندی دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی هستند استفاده نمایید و از خرید و مصرف فرآورده‌های فواک‌های فله‌ای جدا اجتناب نمایید.

☀ غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه نافوشاینده نداشته باشند.

☀ با وجود اینکه اکثر علائم ابتلا به مسمومیت‌های غذایی در عرض ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می‌توانند کشنده باشند.

☀ مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم، در اثر غذا و کنسرو آلوده بروز می‌کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم منتقل شود.

بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبلاً از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می‌کند. علائم و نشانه‌های این مسمومیت با تأخیر

(بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می‌شود و شامل تاری دید، دوبینی، اختلال پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، افتلال تکلم،

لکنت زبان، سفتی بلع، و فشکی و در گلو می‌باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم در مرکز درمانی می‌باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

نکته: چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می‌نمایید، با پوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می‌توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود.

☀ از خرید قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشی خورداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن‌ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده‌ای ظاهر و یا بوی نافوشاینده داشت، به هیچ عنوان آن را نخشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال پوشیدن حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.

☀ هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می‌باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد گرما دهید تا غذا بپزد و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.

☀ همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دست‌هایتان را با صابون بشویید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است. به خاطر داشته باشید دست‌هایتان را بعد از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله‌ها حتماً بشوید.

☀ علائم و نشانه‌های برخی از مسمومیت‌های غذایی با تأخیر ظاهر می‌شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید. علائم و نشانه‌های این مسمومیت‌ها شامل سردرد، تب، فستکی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می‌باشند.

☀ دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی "پختن غذا و خوردن آن در همان روز" است.

☀ ضمن سفر از حمل گوشت خام و تفم مرغ خام و فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می‌شوند.

☀ در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شرنی، از یفدان مناسب استفاده کنید. غذاهایی که حاوی سس، تفم مرغ و قلمه می‌باشند خیلی زود فاسد می‌شوند.

☀ در سفر از مصرف گیاهان و یا قارچ‌هایی که در طبیعت وجود دارند اجتناب کرده زیرا تشفیف گیاهان و قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر بسیار مشکل است.

نکات طلایی برای پیشگیری از مسمومیت با گیاهان، مواد شیمیایی و گازهای سمی در سفر:

✓ در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند فرزهره، دیفن بافیا، کرفک، مفصوم قارچ‌های خوردی می‌تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این عوامل، فرد مسموم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

✓ جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن که بی‌رنگ، بی‌بو و شیرین سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بقاری نفتی و گازی)، آبگرم‌کن و پکیج دیواری، دانه از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمایید و دورکش این وسایل را فصوصاً اگر محل چیدری را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید، کنترل کنید.

✓ هیگاه داخل اتومبیل با موتور روشن در فضای بسته مانند پارکینگ به مدت هر چند کوتاه نغواید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن فواهر شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جدا خودداری نمائید.

✓ چنانچه در یک محیط بسته و دارای بقاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و فواب خوردگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسید کربن هستید محیط را ترک کنید. هر شفهی که با گاز منوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می‌باشد باید فوراً توسط پزشک معاینه شود.