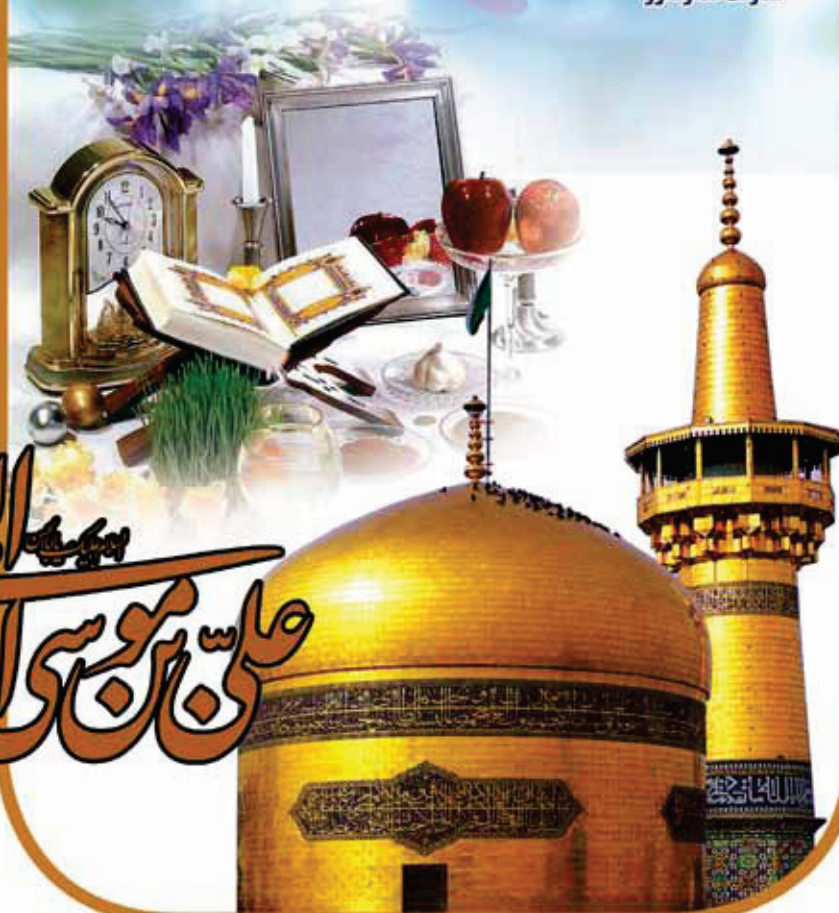


توصیه‌های غذایی و دارویی

در سفر



بسم الله الرحمن الرحيم
عَلَيْهِ سَلَامٌ



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت غذا و دارو

یا مُقَدِّبِ الْقُلُوبِ اِلَیَّ رِجَالِ الْاَهْلِ

دعای سفر

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْتَوْدِعُكَ الْیَوْمَ نَفْسِیْ وَاَهْلِیْ وَمَالِیْ وَوُلْدِیْ وَمَنْ
كَانَ مِنِّیْ بِسَبِیلِ الشَّاهِدِ مِنْهُمْ وَالْغَائِبِ اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْنَا بِحِفْظِ
الْاِیْمَانِ وَاَحْفَظْ عَلَیْنَا... اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ
وَكَآبَةِ الْمُنْقَلَبِ وَسُوْءِ الْمَنْظَرِ فِی الْاَهْلِ وَالْمَالِ وَالْوُلْدِ فِی
الدُّنْیَا وَالْاٰخِرَةِ... یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ.

خدایا من خود را در این روز به عنوان ودیعت به تو
سپردم، خودم و خاندانم و مال و فرزندانم و هر که را با من
راهی دارد حاضرشان و غائبشان را. خدایا حفظ کن ما
را به حفظ ایمان و نگهبان بر ما باش..... خدایا به تو پناه
بریم از رنج سفر و اندوهناک برگشتن، و بدی دیدار در
خاندان و مال و فرزند در دنیا و آخرت..... امید دارم ای
مهربان ترین مهربانان.





آداب سفر

انام صادق (ع) هشتر خود را با صدقه آغازه نموده و آیات الهی را بخوانند



همزمان با فرارسیدن سال نو و ایام تعطیلات نوروز، بسیاری از هموطنان به مسافرت می‌روند. مسافرت آدابی دارد که رعایت آنها سفر را با نشاط و خاطره‌انگیز می‌کند:

۱. خدا حافظی کردن از خانواده و بستگان از سوی مسافر، بدرقه کردن کسی که به سفر می‌رود، از سوی اهل خانه و بستگان.
۲. شروع کردن سفر با «صدقه»، جهت سلامتی و رفع و دفع بلاها.
۳. همراه داشتن وسائل ضروری شخصی.
۴. همراه داشتن داروهای مورد نیاز.
۵. رعایت اخلاق خوب با همسفر در طول مسافرت.
۶. در بازگشت از سفر، برای اهل خانه، هدیه و سوغات آوردن.
۷. هنگام مراجعت از مسافرت به وطن، خدا را شکر کردن و بر نعمت سلامتی، حمد کردن.

۸. از جمله سفرهای پسندیده، مسافرت به شهرهای مذهبی و زیارتگاه‌ها و دیدن اماکن تاریخی و دیدار با بزرگان و شخصیت‌های علمی و اخلاقی است.



ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم، ضمن تبریک به مناسبت فرارسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرامی آرزوی سلامت می نماید و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی در ایام تعطیلات عید جلب می نماید:

توصیه های غذایی در سفر

مصرف غذا به آن اضافه کنید.



- در حین سفر از حمل **گوشت یا تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی** با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شود. **فرآورده های لبنی با ماندگاری بالا (استریل)**

فقط تا زمانی این ماندگاری را حفظ می کنند که باز نشده باشند. پس از باز شدن درب آنها بایستی مانند یک فرآورده معمولی در **یخچال** نگهداری شوند.

- غذاهای **مسموم کننده** ممکن است بو یا مزه **ناخوشایندی نداشته باشند**. با وجودیکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً **ظرف ۲۴** ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند **کشنده** باشند.

- **بو تولیسم** نوعی مسمومیت غذایی **کشنده** است که در



اثر مصرف **کشک غیر پاستوریزه، غذاهای**



- در طول سفر نیز مانند سایر اوقات از تمام گروه های غذایی به طور متناسب، متعادل و متنوع استفاده کنید.



- در طول سفر از **آب های بسته بندی** که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده کنید.

در صورتیکه به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید آب را حداقل **یک دقیقه** بجوشانید.

- از **پروپلاستیکی** آب بسته بندی شده (آب معدنی) با آب و نوشیدن چندباره از آن خودداری کنید. از قرار دادن **ظروف پلاستیکی** آب بسته بندی شده (آب معدنی) در فریزر یا جایخی یخچال و استفاده از آب یخ زده آنها به علت تولید مواد مضر و خطرناک به شدت **پرهیزید**.

- در طول سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی از **یخدان** استفاده کنید. غذاهایی که دارای **خامه، تخم مرغ و سس مایونز** هستند، خیلی زود فاسد می شوند، بهتر است سس مایونز را در دمای سرد نگهداری کرده و قبل از



درجه سانتیگراد می باشد.

- از تماس غذای **پخته** و **نیمه پخته** بپرهیزید.
- علایم و نشانه های



برخی از مسمومیت های غذایی با تأخیر ظاهر می شوند. یعنی ممکن است

۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، **علایم** در فرد مسموم بروز نماید. علایم و نشانه های این مسمومیتها شامل: **سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم** می باشد.

- **غذاهای خانگی** مطمئن ترین غذا در بین راه هستند. بهتر است در بین راه از غذاهای ساده و نیمه خشک مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو، کتلت و ... استفاده کنید.

• از خرید مواد غذایی مثل **حبوبات پخته، دل و جگر، لواشک، فلافل، سمبوسه، پیراشکی** و ... از کنار جاده، فروشندگان دوره گرد و مغازه های غیر بهداشتی پرهیز کنید.

- اگر مجبور به صرف غذا در **رستورانهای بین راه** هستید، محل های بهداشتی را انتخاب کنید. (برای این منظور به وضعیت دستشویی ها، لباس کارگران، نظافت میزها، وجود مگس و حشرات و وسایل سرو غذا توجه کنید).

- در صورت امکان وسایل شخصی مانند **قاشق، چنگال و لیوان مخصوص** همراه داشته باشید.
- به بهداشت فردی یعنی **شستشوی دستها قبل از صرف غذا** توجه کنید.

کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و **یاسوسیس و کالباس آلوده** بروز می کند. **علایم** و نشانه های این مسمومیت با تأخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود

و شامل تاری دید، **دوبینی**، **افتادگی پلک فوقانی**، **عدم توانایی حرکتی**، **اختلال تکلم**، **لکنت زبان**، **سختی بلع**، و **خشکی و درد گلو** می باشد. مهمترین اقدام

درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.



- **۱. ز خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی و زنگ**

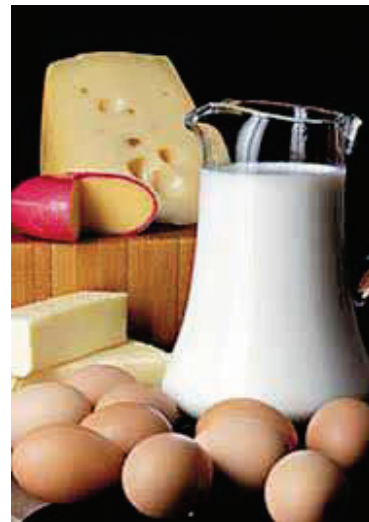


زدگی خودداری کنید و مطمئن شوید که در پوش آنها شکسته نشده باشد. کنسروها را قبل از مصرف **۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیده حرارت دهید و بلافاصله مصرف** نمایید.

- **هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوا گرم است بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید.** برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا **۷۴ درجه سانتی گراد** گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از **۳ روز** باقیمانده اند را مصرف نکنید. بهترین دما برای نگهداری مواد غذایی **زیر ۴ درجه سانتیگراد یا بالای ۶۰**



- عدم توجه به مصرف کافی میوه و سبزیجات طی سفر زمینه بروز یبوست را فراهم می کند
- هنگام استفاده از غذاهای محلی از افراد بومی راهنمایی بخواهید. استفاده از غذاهای بومی و محلی نیاز به شناخت کیفیت آن دارد. به عنوان مثال اگر به استانهای شمالی سفر می کنید، هنگام خوردن ماهی و .. از افراد بومی راهنمایی بخواهید. چنانچه به مناطق کوهستانی مسافرت می کنید، هنگام مصرف قارچ خوراکی طبیعی از راهنمایی افراد بومی مجرب استفاده کنید.



- از خرید مواد غذایی محلی مانند شیر، بستنی، ماست، پنیر، خامه، دل و جگر که احتمال آلودگی شان زیاد است. جداً اجتناب کنید.
- در صورت مصرف شیر خام غیر پاستوریزه، حتماً آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید.
- مصرف لبنیات را در سفر فراموش نکنید. مخصوصاً ماست را همراه غذا استفاده کنید. چرا که ماست باعث تقویت باکتریهای مفید روده و جلوگیری از بروز بسیاری از عفونتهای روده ای می شود.

تا حد ممکن، غذا را برای مصرف یک وعده تهیه کنید. دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی: «پختن غذا و خوردن آن در همان روز» است.

- غذای باقیمانده را قبل از مصرف، به طور کامل و به مدت کافی حرارت دهید. غذاهای فاسد و مشکوک به آلودگی را دور بریزید. زیرا دور ریختن مواد غذایی فاسد ارزانتر از پرداخت هزینه های پزشکی ناشی از مصرف آن است.

دمای بین ۴ تا ۶۰ درجه سانتی گراد دمای مناسب برای رشد انواع باکتری های بیماری زا می باشد.



۱. چنانچه هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام دست‌ها و لب‌ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ‌های شیمیایی در تهیه آنهاست که باید از مصرف این گونه تنقلات خودداری کنید.

۲. **نگهداری طولانی مدت** آجیل موجب بوی کهنگی و طعم نامطلوب آن می‌شود؛ بنابراین آجیل را در اندازه‌ای بخرید که حداکثر در **دو هفته** مصرف نمایید.

۳. قرار گرفتن آجیل و خشکبار مخصوصاً **پسته** در شرایط نامناسب محیط، مانند گرما و رطوبت بالا به مدت طولانی باعث آلودگی آن به نوعی قارچ شده که تولیدسمی به نام **آفلاتوکسین** می‌نماید. این سم در آجیل‌های فله‌ای که به صورت سنتی نگهداری و عرضه می‌شوند به مقدار زیاد یافت می‌شود. توصیه می‌شود که از خرید آجیل‌های مخلوط فله‌ای اجتناب کنید.

۴. مصرف آجیل **شور** به دلیل داشتن میزان بالای **نمک** برای سلامتی افراد به ویژه بیماران مبتلا به فشار خون بالا و بیماران قلبی - عروقی مضر بوده و آجیل شیرین برای بیماران **دیابتی** و افراد دارای **اضافه وزن** مناسب نمی‌باشد؛ بنابراین بهتر است به مقدار مناسب از آجیل‌های خام و بی‌نمک استفاده کنید.



• از خرید مواد غذایی **فاقد مجوز بهداشتی** (پروانه ساخت - شناسه نظارت کارگاهی) جدا خودداری کنید.



• گوشت‌های تازه‌ای که رنگ **صورتی** یا **قرمز روشن**، بوی طبیعی و بافت سالم و قابلیت ارتجاع و غیر لزج داشته باشد خریداری نمائید.

• از خرید تخم مرغ‌های **ترک دار** و **شکسته** به دلیل نفوذ آلودگی به داخل آن **جدا** خودداری کنید و از مصرف تخم مرغ خام و یا نیمه پخته به دلیل بروز مسمومیت احتمالی پرهیز نمایید.

• از خرید مواد غذایی **فله** نظیر رب، خیارشور و شوری خودداری نمائید.



• بافت ماهی تازه باید محکم و قابل ارتجاع بوده و فلس‌ها محکم به بدن چسبیده باشد، وجود لکه‌های آبی تیره، سبز و سیاه روی شکم ماهی به دلیل کهنگی آن است.

• یکی از تنقلاتی که در حین سفر بسیار مصرف می‌شود **آجیل** است. نکات ذیل در خصوص مصرف این خوراکی توصیه می‌گردد:

مصرف کننده گرامی:

هنگام خرید، توجه به این نکته ضرور است که مواد غذایی و بهداشتی بایستی دارای بسته بندی مناسب (سالم و فاقد پارگی) باشد.

تمام محصولات داخلی باید دارای مشخصات ذیل بر روی بسته بندی باشد:

۱. وجود شماره پروانه بهداشتی ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی در ذیل آرم سازمان غذا و دارو (لگوی سازمان)
۲. نام واحد تولیدی و آدرس
۳. نام فرآورده به فارسی و نام تجاری محصول
۴. تاریخ تولید و انقضاء و سری ساخت
۵. وزن یا حجم خالص
۶. ترکیبات تشکیل دهنده محصول
۷. نام واحد تولیدی و آدرس
۸. شرایط نگهداری
۹. جمله ساخت ایران
۱۰. جدول ارزش تغذیه ای یا (نشانگر رنگی تغذیه ای)





جدول ارزش تغذیه‌ای یا نشانگر رنگی تغذیه‌ای:

مقدار قابل فهم هر سهم دانه محصول + میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر	
انرژی	کیلوکالری
فندق	۳۰ گرم
چربی	۳۰ گرم
نمک	۳۰ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۳۰ گرم
آلدهکده	زیاد
متوسط	
زیاد	

سازمان غذا و دارو
شماره و روانه بهداشتی ساخت / گروه / نشانه نظارت
(شماره و روانه در این محل درج شود)

می کند.

• **نارنجی** به معنی مقادیر **متوسط** در ماده غذایی می باشد. (احتیاط در مصرف)

ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند. اگر چه انتخاب سبز بهتر است، محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می گردند، هر چند که سبزها مناسب ترین هستند.

• **قرمز** به معنی مقادیر **زیاد** در ماده غذایی می باشد. (محدودیت در مصرف)

باید دقت کرد با توجه به فعالیت بدنی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه‌ای متفاوت تولید می شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تأیید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیر مجاز بوده و قابل مصرف نمی باشند.

نشانگرهای رنگی کمک می کند در زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم، در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسب را داشته باشیم.

پنج شاخص مهم موثر در سلامتی: انرژی - قند - چربی - نمک - اسیدهای چرب ترانس هستند که در این نشانگر به آنها توجه شده است.

در واقع چراغ راهنما، با توجه به تنوع مواد غذایی و آشامیدنی این امکان را به مصرف کننده می دهد تا ماده غذایی مورد نظر خود را براساس الگوی مصرف و یا محدودیت های مصرف انتخاب نماید؛ در نتیجه سبب ارتقاء سطح سلامت جامعه و کاهش بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و... شود.

مفهوم رنگ های نشانگر رنگی تغذیه‌ای چیست؟

• **سبز** به معنی مقادیر **کم** در ماده غذایی می باشد. (مطلوب جهت مصرف)
ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی

نشان ایمنی و سلامت چیست؟



نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است. این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها، کم بودن میزان چربی، نمک و نداشتن قند افزوده و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و ... باشند.

همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.

کلیه محصولات سلامت محور وارداتی باید دارای برچسب اصالت و سلامت از سازمان غذا و دارو باشند.

الصاق برچسب کنترل اصالت و سلامت کالا بر روی محصولات سلامت محور مانند طرح ذیل شرط لازم بوده و برای اطمینان از اصالت محصول پس از خرید کالا، می توان نسبت به خراشیدن اسکرچ و استعلام کد ۱۶ رقمی توسط سیستم پیامکی یا تلفن گویا و یا سایت درج شده روی برچسب اقدام نمود، وجود هر گونه مغایرت در اطلاعات دریافتی با فرآورده خریداری شده مبنایی بر عدم تأیید محصول می باشد.

شماره ثبت، شماره بهره برداری و بارکد به هیچ عنوان نشانه مجوز تولید بهداشتی نیست و محصولات غذایی، آرایشی و بهداشتی باید دارای پروانه بهداشتی ساخت یا مجوز رسمی واردات از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند.



از دریافت محصولات که برچسب آن ها پاره یا مخدوش می باشد خودداری فرمایید.



توصیه های دارویی در سفر



ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعیین شده می باشند، قابل دسترسی هستند.

داشته باشید در افراد بزرگسال با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی **دیمین هیدرینات**، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با **داروساز** یا پزشک مشورت نمایید.



• چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) سفر می کنید، از همراه بردن **داروهای آرامبخش**

مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسیپکتوران کدئین) و ترکیبات روانگردان جدا اجتناب نمائید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با **مجازات سنگینی** مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به **جایگزینی**

لذا باید توجه کرد:



• چنانچه شما و یا بستگانتان، 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**، داروهای **ضد پرفشاری خون**، داروهای خاص مانند **بیماران پیوند کلیه**، **MS**، 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.



• چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار **سرگیجه و حالت تهوع** می شوید، به خاطر

- هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. **داروهای یخچالی** را در ظروف مخصوص و همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.
- دارو را در **شیشه یا قوطی اصلی** خود نگه دارید. بهتر است دارو نزد خودتان باشد نه داخل



- چمدان. چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط های خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد.
- در خصوص بیماران دیابتی که **انسولین** تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر



- ضروری می باشد:
- ۱. فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- ۲. همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون،

داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.



- چنانچه به برخی از کشورهای **آفریقایی** و یا **آسیایی** سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق **واکسن خاصی** (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.
- جهت پیشگیری از **گزش حشرات** در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد واسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.



- **همراه داشتن کمک های اولیه، خصوصاً** در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن شیر خشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهای که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.

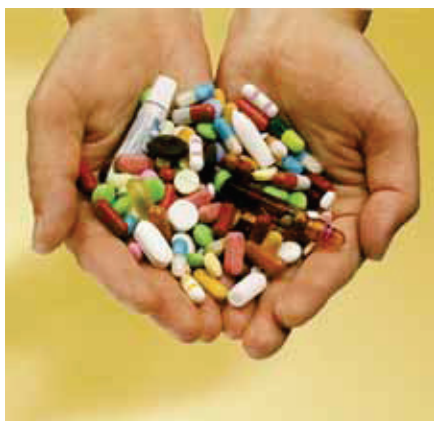
- **نحوه نگهداری داروها** را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید. بهتر است یک کپی از نسخه پزشک خود را به همراه داشته باشید.



هستند. چنانچه ضروری بود که این داروها مورد استفاده قرار گیرند بهتر است پس از مصرف حداقل به مدت ۴ ساعت پس از مصرف از رانندگی خودداری شود.

• بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۴۹۰ در میان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
- مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها



قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون.
۳. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).

- در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.
- آب، بهترین آشامیدنی برای مصرف داروها می باشد.



• رانندگان وسایل نقلیه لازم است، قبل از مصرف دارو از خواب آور نبودن آن اطمینان حاصل نمایند. داروهایی مانند آنتی هیستامین ها و



ترکیبات ضد افسردگی و آرام بخش و همچنین قرص های سرماخوردگی عموماً خواب آور

توصیه های مرتبط با پیشگیری از مسمومیت ها

باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت کودکان می شود.

۵. در سفر از خوردن گیاهان و قارچهای خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچهای سمی از انواع بی خطر بسیار مشکل است.

۶. در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچهای خودرو می تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

۱. هیچگاه در داخل اتومبیل یا موتور روشن در مدت هر چند کوتاه، ن خوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادرو یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمائید.

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

۳. برای پیشگیری از گزش حشرات در محیطهای باز، **پیراهن آستین بلند و شلوار بلند** به کودکان بپوشانید.

۴. هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها





اگر با موارد مسمومیت برخورد کردیم، چه باید بکنیم؟

- در مسمومیت های دارویی و شیمیایی باید بدانیم فرد مسموم **چه نوع ماده ای**، **چه مقدار**، **چه موقع** و **از چه راهی** مصرف کرده است.
- اگر بیمار هوشیار بود با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۱۴۹۰ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سوال نمایید.
- اگر فرد مسموم هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود، **از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید** و سریعاً مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
- در صورت **بیهوش بودن** مسموم، **فرد را به پهلو خوابانیده و مراقب باز بودن راههای تنفسی او باشید**.
- در صورت مسمومیت از راه تنفس مانند **مسمومیت با گاز منوکسید کربن**، هر چه سریعتر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود.
- در مسمومیت از راه **پوست** مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی و اسید و قلیا، لباسهای و پوشش آلوده را درآورده و پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید.
- در صورت مسمومیت از راه چشم، هر دو چشم را با آب جاری و لرم شستشو دهید. این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد. فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشمها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند. اصراری به باز نگهداشتن چشمها نداشته باشید.
- در مورد مسمومیت از راه **دهان** مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روانگردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری و سموم دفع آفات اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید. همچنین **مسموم را وادار به استفراغ نکنید**. در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.



مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم..... ۱۴۹۰

مرکز اطلاع رسانی غذا، پیشنهادات و شکایات مردمی..... ۱۴۹۰ - ۳۸۷۶۱۵۸۷

واحد پیگیری کمبودهای دارویی..... ۱۴۹۰ - ۳۸۷۶۲۴۰۷

واحد رسیدگی به پیشنهادات و شکایات مردمی دارویی..... ۳۸۷۶۳۹۱۴

سامانه پیامکی معاونت غذا و دارو: ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۵



داروخانه های شبانه روزی شهر مشهد

ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن
۱	۲۲ بهمن	خیابان دانشگاه، نبش دانشگاه ۱۶	۳۸۵۹۸۰۱۵
۲	امام زمان (ع)	پنجراه، بلوار مصلی، مصلی ۲	۳۳۶۵۲۰۰۰
۳	دارالشفاء امام	ابتدای خیابان آیت... شیرازی	۳۲۲۲۶۸۵۰
۴	درمانگاه امام حسین (ع)	میدان ضد (۱۵ خرداد)، امام رضا ۴۸	۳۸۵۴۵۷۶۰
۵	دکتر اسماعیل زاده	بلوار فردوسی، بین سمانه و مهدی	۳۷۶۸۳۰۸۸
۶	دکتر امامیان	ابتدای شهرک شهید رجایی، حر ۱، نبش مهریز ۳	۳۳۷۱۳۰۵۰
۷	دکتر آردم	خیابان ابن سینا، بین ابن سینا ۱۶ و ۱۸	۱-۳۸۴۷۶۳۳۰
۸	دکتر بابازاده	بلوار امامت، امامت ۱۵	۳۶۰۷۵۰۱۰
۹	دکتر باستان	خیابان فدائیان اسلام، نرسیده به چهارراه نخریسی	۳۸۵۵۴۱۵۸
۱۰	دکتر بنی اسد	بین معلم ۲۲ و ۲۴، مقابل پمپ بنزین	۳۶۰۵۵۰۰۵
۱۱	دکتر بیات	بلوار ابو طالب، بین ابو طالب ۴۲ و ۴۴	۳۷۵۱۹۱۲۹
۱۲	دکتر پیروز	خیابان کوهسنگی، داخل کوهسنگی ۱۰	۳۸۴۱۲۲۲۸
۱۳	دکتر تقی پور	طلاب، چهارراه برق	۳۲۷۰۲۸۴۱
۱۴	دکتر چراغی	ابتدای بلوار سجاد، روبروی مسجد سجاد	۳۶۰۲۳۰۱۷
۱۵	دکتر حاتمی	بین چهارراه صیاد و پیروزی ۶۷	۳۸۶۵۷۶۳۸
۱۶	دکتر حسن آبادی	ابتدای خیابان گاز	۳۷۳۳۶۱۰۰
۱۷	دکتر حسین زاده	مهر آباد، خیابان مسجدالرضا	۳۲۵۸۰۳۹۲
۱۸	دکتر دین محمدی	ابتدای خیابان احمد آباد، روبروی بیمارستان قائم	۳۸۴۱۲۱۲۳
۱۹	دکتر ذبیحی	خیابان توحید، نبش تعبدی (نبش قرنی ۱)	۳۷۲۵۸۸۷۰
۲۰	دکتر رهامی	بلوار میثاق، نبش میثاق ۳۱	۳۵۲۱۳۵۱۶
۲۱	دکتر سبزی	کوی سیدی، داخل خلج ۱۲، بین شهید داعی ۱۸ و ۲۰	۳۳۸۵۶۰۱۳
۲۲	دکتر سرابی	شهر توس، سه راه دانش، بین توس ۷۵ و ۷۷	۳۶۶۵۱۰۷۹-۳۶۵۷۴۲۹۹
۲۳	دکتر شاهرخی	چهارراه مقدم، نبش طبرسی ۲۲	۳۲۲۲۱۱۳۴
۲۴	دکتر شیرازی	کوی آب و برق، بین فکوری ۸ و ۶	۳۸۶۷۱۹۶۰
۲۵	دکتر صادقیان	قاسم آباد، بلوار شاهد، تقاطع اندیشه	۳۶۵۷۰۹۳۶

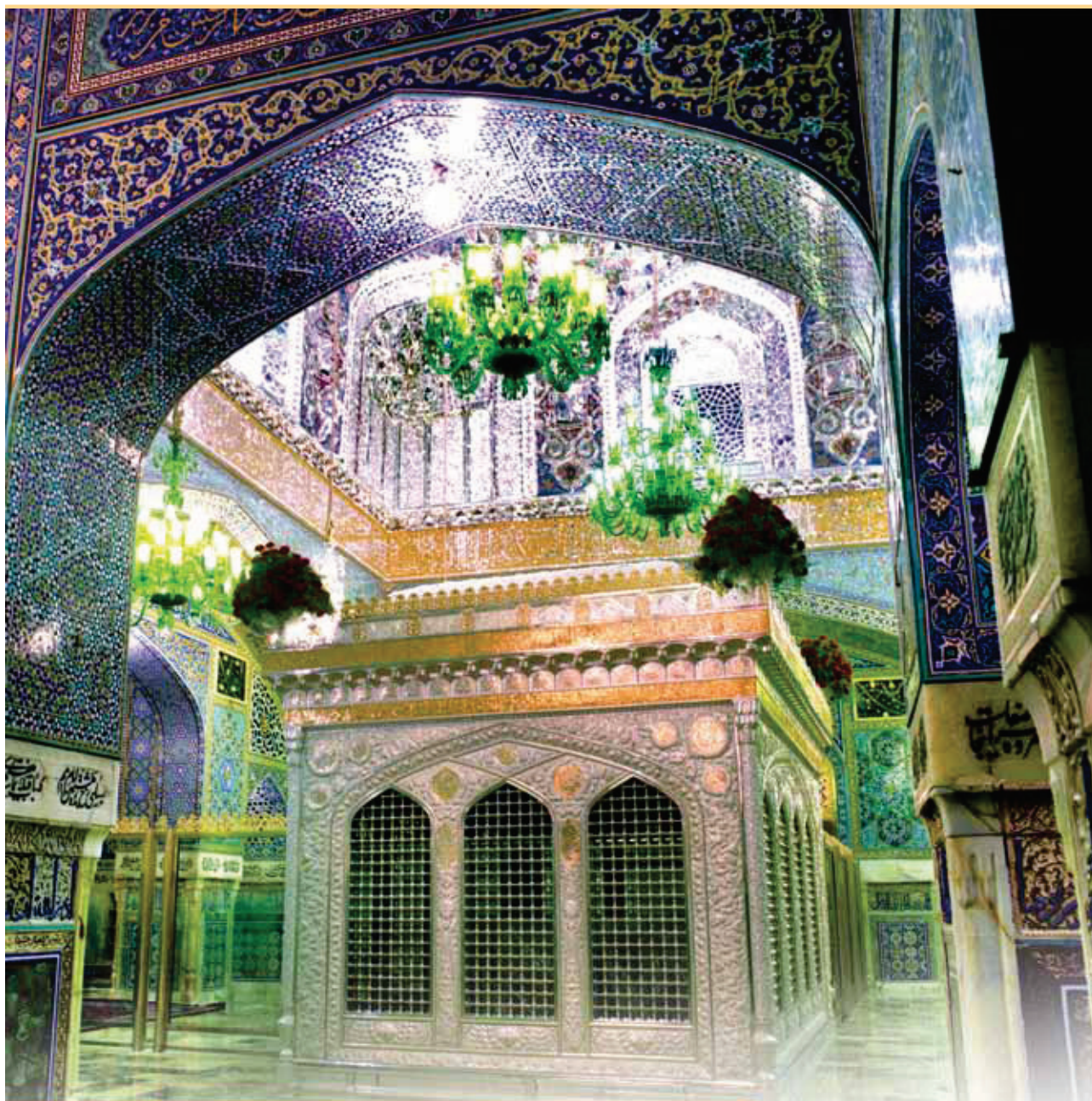
ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن
۲۶	دکتر صفاریان	ابتدای پنجتن، جنب مسجد رسول... (ص)	۳۲۱۱۸۶۸۱
۲۷	دکتر طبیب فروش	بلوار دوم طبرسی، نبش طبرسی ۱۷	۳۲۱۳۷۹۷۸
۲۸	دکتر عماد حقی	ابتدای بلوار پیروزی، روبروی شیرینی سرای جام عسل	۳۸۷۶۳۰۴۳
۲۹	دکتر غفاریان	خیابان امام رضا (ع)، جنب هتل مدائن	۳۸۵۹۸۱۲۴
۳۰	دکتر غفوری	جاده سیمان، رسالت غربی، روستای دهرود	۳۲۴۲۴۷۸۸
۳۱	دکتر فراهی	قاسم آباد، بلوار امامیه، امامیه ۲۰	۳۶۶۳۵۰۶۹
۳۲	دکتر فراستی	خیابان امام رضا (ع)، بین ۲۶ و ۲۸	۳۸۵۳۲۴۰۴
۳۳	دکتر فردوسی	شهر توس، جاده قدیم قوچان، کوی قائم، نبش قائم ۴	۳۶۶۶۶۴۳۳
۳۴	دکتر کاظمی	کوی امیرالمومنین، نبش چهارراه خیبر	۳۷۶۵۲۵۵۹
۳۵	دکتر کامرانی	قاسم آباد، شاهد ۵۰	۳۶۲۲۰۰۳۰
۳۶	دکتر مدهوشی	بلوار وکیل آباد، ابتدای بلوار دانشجو	۳۸۹۳۷۵۷۵
۳۷	دکتر معتمدی نژاد	خواجه ربیع ۲۷، ورودی مهر مادر	۳۷۴۱۶۴۲۶
۳۸	دکتر موسوی	قاسم آباد، بلوار امامیه، امامیه ۵۸	۳۶۲۱۳۵۱۰
۳۹	دکتر مهدوی	بین مطهری شمالی ۳۳ و ۳۵	۳۷۳۱۷۵۷۹
۴۰	دکتر مهمان نواز	شهرک شهید رجایی، نبش حر ۲۸	۳۳۷۳۰۸۵۶
۴۱	دکتر مهرافشان	بلوار شهید فلاحی، بین ۸ و ۱۰	۳۵۲۲۰۵۲۰
۴۲	دکتر مؤمنی	گلشهر، میدان دوم، شهید آوینی ۳۳	۳۲۵۸۴۳۲۷
۴۳	دکتر نافع	بلوار پیروزی، میدان حر	۳۸۸۲۸۲۶۱
۴۴	دکتر نظری تولایی	بلوار وکیل آباد، بین هنرستان و سامانیه	۳۲۷۲۸۳۹۸-۳۲۷۳۰۴۷۱
۴۵	دکتر هاشمی	طبرسی، جنب درمانگاه ایثارگران فجر	۳۲۷۶۱۳۷۴
۴۶	دکتر هروی	جاده قدیم قوچان، نرسیده به بلوار شاهنامه، روستای اکبر آباد، جنب درمانگاه فردوسی	۳۵۴۲۳۷۰۹
۴۷	مرکزی امام	حاشیه میدان امام رضا (ع)	۳۸۵۴۱۰۱۱
۴۸	ولی عصر (عج)	بلوار وکیل آباد، وکیل آباد ۶۳	۳۸۹۰۱۴۳۴
۴۹	هلال احمر	خیابان امام خمینی، بین میدان ده دی و سه راه دارایی	۳۸۵۵۲۴۴۳



هر روزتان نوروز

نوروزتان پیروز





با آرزوی سفری خوش و قبولی زیارت

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو دانشگاه
علوم پزشکی مشهد آماده پاسخگویی سوالات دارویی شما
هموطنان گرامی می باشد.

تلفن تماس: ۱۴۹۰

وبسایت: http://www.mums.ac.ir/drug/fa/drug_info

پست الکترونیک: Drug.info.cen@mums.ac.ir

