



معاونت بهداشت

نشریه سلامت

گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
سال اول / شماره ۴ / اسفند ماه ۱۴۰۳

بیماری فاویسم

– عوامل محرک فاویسم

- مهم‌ترین عامل: باقلا (خام یا پخته)
- برخی داروها (مثل آسپرین، برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد مالاریا)
- مواد شیمیایی (مثل نفتالین و اسپری‌های حشره کش)
- برخی عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی

– اقدامات ضروری در صورتی که خود یا کودک‌تان به بیماری فاویسم مبتلا هستید:

- عواملی که موجب بروز حملات بیماری می‌شوند را دقیق بشناسید.
- برای تسکین درد یا پایین آوردن تب کودک‌تان هرگز به او آسپرین ندهید از استامینوفن فقط با مقداری که پزشک تجویز کرده است بهره بگیرید.
- در مراجعه به پزشک و یا مراکز درمانی باید ابتدا خود یا کودک‌تان را به این بیماری اعلام کنید تا پزشکان داروهای بی خطر برای شما یا فرزندتان تجویز کنند.
- فرد مبتلا به فاویسم نمی‌تواند و نباید خون خود را اهدا کند.
- بیماران مبتلا به فاویسم باید از خوردن سبزیجات زیاد و بیش از حد معمول پرهیز کنند.
- اگر مادر شیرده هستید و کودک مبتلا به فاویسم دارید، هرگز باقلا و آسپرین نخورید و در مورد مصرف سایر داروها نیز با پزشک مشورت کنید.
- هر چند خطر بروز عارضه فاویسم پس از ده سالگی کاهش می‌یابد اما بهتر است همیشه مراقب فرزندتان باشید.
- در صورت بروز حمله فاویسم به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- گاهی دیده شده است که در برخی محصولات غذایی به جای استفاده از مغز پسته از باقلا به صورت غیر قانونی استفاده شده است. در نتیجه افراد بیمار در زمان مصرف چنین محصولات غذایی باید دقت بیشتری بکنند.

فاویسم یک بیماری ارثی خونی است که به علت کمبود یکی از آنزیم‌های گلبول‌های قرمز به وجود می‌آید و بیشتر در پسرها دیده می‌شود. بیماران در حالت عادی کاملاً طبیعی هستند و هیچ‌گونه علامتی ندارند مگر آن که با مواد خوراکی مانند باقلا مواجه شوند یعنی با آن را بخورند یا مواد غذایی که دارای باقلاست را مصرف کنند. در موارد شدید بیماری، اگر فرد مبتلا از کنار مزرعه یا باقلا عبور کند یا در منزلی باشد که در آن باقلا پاک می‌شود، علائم حاد بیماری بروز می‌کند.

– علائم بیماری فاویسم

«علائم خفیف تا متوسط:

- زردی (یرقان) پوست و سفیدی چشم‌ها
- خستگی شدید و ضعف
- رنگ‌پریدگی
- سرگیجه و سردرد
- تپش قلب

«علائم شدید (بعد از مصرف باقلا یا داروهای خاص):

- ادرار تیره (به رنگ چای یا کاکائو)
- کم‌خونی شدید (کاهش ناگهانی تعداد گلبول‌های قرمز)
- تنگی نفس و تند شدن نفس‌ها
- درد شکم و کمر
- حالت تهوع و استفراغ

در حال حاضر در استان فارس نوزاد به دنیا آمده را با گرفتن خون از کف پای او در روز سوم تا پنجم بعد از تولد از نظر ابتلا به این بیماری بررسی می‌کنند و کودکان مشکوک را در ۴ ماهگی مجدداً بررسی می‌کنند. در صورت تأیید تشخیص، به خانواده او اطلاع رسانی شده و آموزش‌های لازم داده می‌شود.

نویسنده: دکتر فریبا مرادی

رییس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر



مسمومیت با قارچ

قارچ ها گیاهانی هستند که مصرف خوراکی پیدا کرده اند ولی همه آنها خوراکی نبوده و بعضی سمی و بسیار خطرناکند. خوردن چند لقمه از این قارچ ها می تواند کبد، کلیه و حتی مغز را از کار انداخته و بعضا موجب مرگ شود.

— آیا می توان گفت کدام قارچ وحشی در طبیعت، سمی است؟

حتی افراد متخصص هم بدون نظر آزمایشگاه نمی توانند از روی ظاهر یا مزه قارچ بگویند کدام قارچ وحشی خوراکی و کدام قارچ سمی است. تنها آزمایشگاه های ویژه می توانند خوراکی بودن قارچ ها را تایید کنند. هیچ آزمایشی هم وجود ندارد که افراد عادی بتوانند انجام دهند و از طریق آن از خوراکی بودن قارچ اطمینان یابند.

— علایم مسمومیت با قارچ چیست؟

علایم زودرس شامل تهوع و استفراغ، اسهال و شکم درد و تعریق است که گاهی علایم مغزی مانند توهم، خواب آلودگی، تشنج و یا بی قراری با آن همراه می شود. این علایم معمولا ۴ تا ۲۴ ساعت بعد از خوردن قارچ ظاهر می شود. علایم دیررس شامل علایم مسمومیت کبدی، کلیوی یا آسیب های مغزی ممکن است طی روزها یا هفته ها بعد ظاهر شوند.

— اگر به مسمومیت با قارچ مشکوک شدیم چه کنیم؟

- درصورت هرگونه شک به مسمومیت با قارچ باید هرچه سریع تر فرد مسموم شده را به بیمارستان منتقل کرد.
- نباید جلوی تخلیه معده فرد مسموم شده را گرفت.
- گاهی لازم است فرد مسموم شده را مجبور به استفراغ و تخلیه معده کرد تا قارچ های سمی باقی مانده خارج شوند و از این طریق از ورود سم بیشتر به بدن پیشگیری نمود.

— در بیمارستان برای فرد مسموم شده با قارچ چه اقداماتی انجام می دهند؟

- فشارخون، ضربان قلب و دمای بدن فرد مسموم شده را کنترل می کنند.
- ممکن است برای تخلیه معده و روده از قارچ های باقی مانده به فرد مسموم مواد مسهل با یا بدون موادی که تهوع ایجاد می کنند، بدهند.
- ممکن است به فرد مسموم موادی خورانده شود که به سموم موجود در روده متصل شده و در دفع سریع تر مواد سمی و جلوگیری از جذب بیشتر آن ها به بدن، کمک کنند.
- در طول بستری بودن در بیمارستان، بیمار از جهت عوارض شدید مسمومیت با قارچ مانند تشنج، نارسایی کبد و کلیه مراقبت می شود.

— چه کنیم تا با قارچ ها مسموم نشویم؟

- باید از چیدن، خریدن و خوردن قارچ های روییده شده در طبیعت و کوه و دشت پرهیز کرد.
- باید تنها از قارچ های خوراکی پرورش یافته در کارخانجات معتبر استفاده نمود.
- پختن، آب پز کردن یا کباب کردن قارچ های وحشی طبیعت، سم آنها را از بین نمی برد و تنها راه پیشگیری از مسمومیت با قارچ های وحشی پرهیز از مصرف این قارچ ها است.
- سم قارچ پادزهر ندارد و تنها باید از ورود آن به بدن جلوگیری کرد.
- قارچ های پرورش یافته در کارخانه را تنها تا ۲ روز بعد از چیده شدن باید مصرف کرد.
- به دلیل وجود حشرات و باکتری های بیماری زا، قارچ ها را قبل از مصرف باید به خوبی شست و بطور کامل پخت و سپس استفاده نمود.

نویسنده: دکتر محمدرضا کریمی

معاون فنی معاونت بهداشت

مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن

مونواکسیدکربن گازی بی رنگ و بی بو است که بر اثر احتراق ناقص انواع وسایل گازسوز، نفتی، بنزینی، گازوئیلی و حتی زغال تولید می شود و به دلیل بی رنگ و بی بو بودن به سرعت می تواند علائم مسمومیت را در افراد ایجاد کند و مرگ بر اثر آن را «مرگ خاموش» می نامند. علائم مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن شبیه به علائم سرماخوردگی است و اکثر افراد فکر می کنند به دلیل سردی هوا دچار سرماخوردگی شده اند و سعی در خوابیدن می کنند.

— علائم اولیه این نوع مسمومیت شامل موارد زیر است:

- سردرد
- ضعف جسمانی
- سرگیجه و بی قراری
- تهوع و استفراغ
- خواب آلودگی، کسلی و خستگی

پس از گذشت دقایقی و افزایش میزان مسمومیت با گاز مونواکسید کربن، علائم خطرناکتر بروز خواهد کرد، از جمله

- کبودی دست، دور لب ها و نوک انگشتان
- تنگی نفس
- بی هوشی

— توصیه هایی برای پیشگیری از مسمومیت با گاز مونواکسید کربن در سفر:

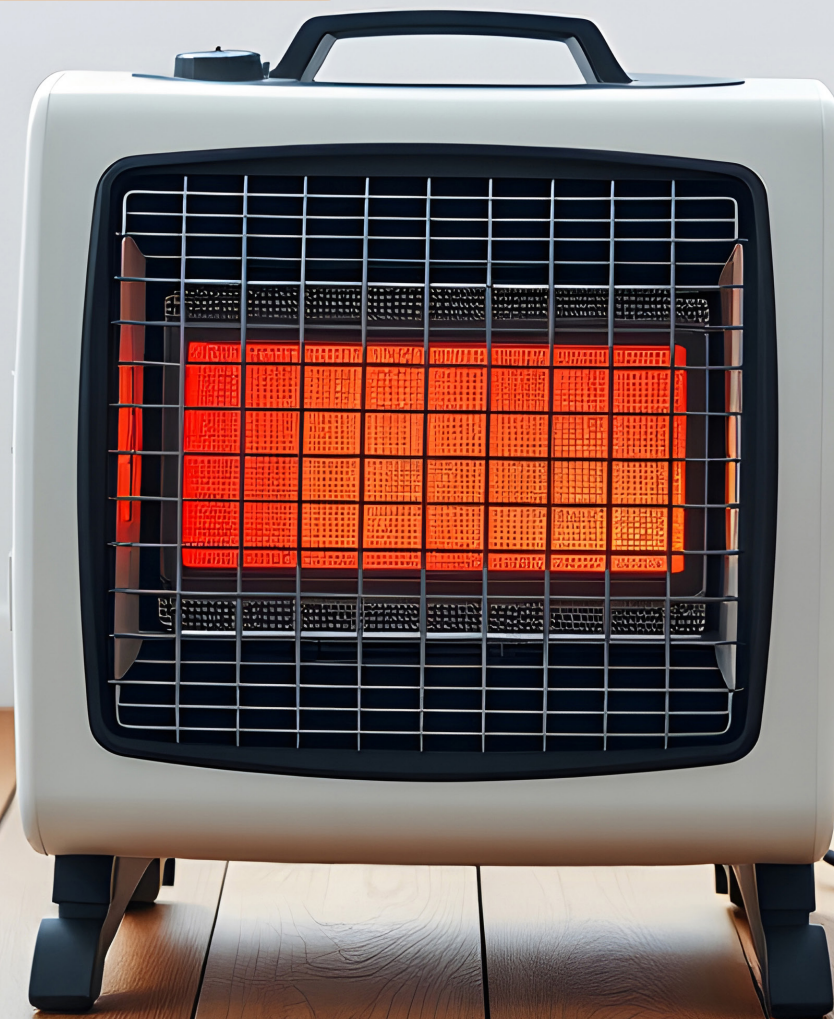
۱. تهویه مناسب
 - هرگز در چادر، خودرو، یا اتاق های بدون تهویه مناسب از وسایل گرمایشی مانند بخاری نفتی، گازی یا زغالی استفاده نکنید.
 - هنگام استفاده از وسایل گرمایشی، حداقل یک پنجره را کمی باز بگذارید تا هوا جریان داشته باشد.
۲. استفاده صحیح از وسایل گرمایشی
 - بخاری های گازسوز را بررسی کنید که دودکش مناسب و سالم برای خروج گازهای سمی داشته باشند.
 - هرگز در داخل خودرو روشن با شیشه های بسته استراحت نکنید.
 - هنگام پارک کردن خودرو در هوای سرد، لوله اگزوز خودرو را از برف و یخ پاک کنید تا از برگشت گازهای سمی به داخل خودرو جلوگیری شود.
۳. توجه به علائم مسمومیت:
 - علائمی مانند سردرد، سرگیجه، تهوع، ضعف، گیجی و خواب آلودگی را جدی بگیرید. در صورت مشاهده این علائم، فوراً محیط را ترک کرده و به هوای آزاد بروید.
۴. استفاده از دستگاه هشدار دهنده گاز CO
 - در صورت امکان، یک دستگاه هشدار دهنده گاز CO همراه داشته باشید. به ویژه در اردوزدن یا اقامت در اقامتگاه های روستایی
۵. احتیاط در استفاده از زغال:
 - هرگز برای گرم کردن محیط های بسته از منقل یا زغال استفاده نکنید. زغال حتی پس از خاموش شدن نیز می تواند گاز CO تولید کند.
 - با رعایت این نکات، می توان خطر مسمومیت با مونواکسید کربن را به حداقل برسانید و سفری ایمن داشته باشید.

— اقدامات مهم در صورت بروز حادثه:

- خونسرد باشید.
- با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- از ایمنی صحنه مطمئن شوید.
- فرد مسموم را از محیط آلوده به هوای آزاد منتقل کنید و یا در صورت عدم امکان، درها و پنجره ها را باز کنید.
- یقه پیراهن، کمر بند و لباس های تنگ افراد مسموم را باز کنید.
- راه هوایی بیمار را بررسی کنید.
- در صورتی که بیمار بی هوش است او را به صورت خوابیده به پهلو نکه دارید.
- در صورت امکان، اکسیژن رسانی را شروع کنید.

نویسنده: بهنام لشگرآرا

رییس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت



مسمومیت غذایی

— برای پیشگیری از مسمومیت های غذایی شناخت علایم فساد آنها نیز کمک کننده است:

— علایم فساد در کنسرو

- باد کردن قوطی
- وجود زنگ زدگی در اطراف درزهای قوطی
- ایجاد کف یا تولید بوی نامطبوع در هنگام باز کردن در قوطی
- شیرین شدن مایعات کنسرو سبزیجات، گوشت و ماهی

— علایم فساد در گوشت

- استشمام بوی نامطبوع از گوشت
- ترشیدگی یا وجود لکه های سبز یا سفید رنگ بر روی گوشت
- لزجی، سبزی و شلی سطح گوشت
- کدر شدن رنگ گوشت و نرمی و زرد شدن رنگ چربی گوشت



مسمومیت غذایی یکی از بیماری هایی است که می تواند لذت مسافرت را برای فرد و خانواده کم رنگ کند.

علل مسمومیت غذایی عبارتند از:

- خوردن مواد گوشتی که کامل پخته نشده
- خوردن مواد خوراکی فاسد
- خوردن مواد غذایی که بیرون از یخچال مانده اند (مانند سالاد الویه و...)
- مصرف غذاهای کنسروی فاسد

مسمومیت غذایی معمولاً ۲ تا ۶ ساعت بعد از خوردن غذای فاسد خود را نشان می دهد ولی بعضاً ممکن است تا ۲ روز بعد از مصرف مواد غذایی ناسالم، علایم ظاهر نشود.

علایم مسمومیت غذایی معمولاً شامل تهوع، استفراغ، اسهال، شکم درد، سردرد پس از مصرف غذای مسموم است ولی در موارد شدید ممکن است باعث بی هوش شدن بیمار هم بشود.

— می توان با برخی اقدامات ساده از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد:

- ۱- حتماً دست ها را قبل و بعد از غذا خوردن یا آماده کردن غذا با آب و صابون بشوییم.
- ۲- بهتر است مواد غذایی بسته بندی شده دارای تاریخ انقضا را مصرف کنیم.
- ۳- از خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد، جداً خودداری کنیم.
- ۴- غذای اضافی که در یخچال نگهداری کرده ایم را پیش از مصرف کاملاً گرم کنیم و از نگهداری مجدد باقی مانده آن خودداری کنیم.
- ۵- سعی کنیم گوشت چرخ شده خریداری نکنیم و در صورت امکان گوشت را در منزل چرخ کنیم.
- ۶- از مصرف کنسرو و کمپوت باد کرده و زنگ زده خودداری کنیم و کنسروها را قبل از باز کردن به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانیم.
- ۷- در رستوران از گرم بودن غذا مطمئن شوید به طوری که از آن بخار خارج شود

— اقداماتی که می توان در منزل برای فرد دچار مسمومیت غذایی انجام داد نیز به قرار زیر است:

- صرف هرچه بیشتر مایعات مخصوصاً نوشیدنی های طبیعی و نه صنعتی
- مصرف ORS در کودکان
- مراجعه به پزشک خانواده و در صورت نیاز به اورژانس مراکز درمانی

نویسنده: دکتر محمدرضا کریمی

معاون فنی معاونت بهداشت

پویش ملی ایمنی و سلامت سفر



نه_به_تصادف!
پویش ملی ایمنی و سلامت سفر

پویش ملی «نه به تصادف!» یک پویش جمعی است که با هدف کاهش تصادفات جاده‌ای و تلفات ناشی از آن از اول اسفند ماه تا ۲۰ فروردین ۱۴۰۴ راه‌اندازی شده است. این پویش با تأکید بر اهمیت رعایت قوانین رانندگی و مسئولیت‌پذیری رانندگان، تلاش می‌کند تا با فرهنگ‌سازی و ترویج رانندگی ایمن، جان هم‌وطنان را حفظ کند.

متأسفانه سالانه بیش از ۲۰ هزار نفر از هم‌وطنانمان در حوادث رانندگی جان خود را از دست می‌دهند و صدها هزار نفر مجروح یا معلول می‌شوند. این آمار تکان‌دهنده نشان می‌دهد که می‌توان با رعایت اصول ایمنی از بسیاری از این حوادث جلوگیری کرد تا خانواده‌های بیشتری در غم و اندوه فرو نروند و زندگی‌شان به نابودی کشیده نشود. با توجه به نزدیک شدن به ایام عید نوروز و افزایش مسافرت‌ها برای داشتن سفری ایمن ضروری است اقدامات زیر را انجام دهید.

— برای جلوگیری از تصادف و داشتن سفری ایمن، اقدامات زیر را پیش از حرکت انجام دهید:

«۱. بررسی وضعیت خودرو»

- بررسی لاستیک‌ها: از سالم بودن لاستیک‌ها، تنظیم بودن باد آن‌ها و داشتن عمق آج مناسب اطمینان حاصل کنید.
- کنترل روغن و مایعات خودرو: سطح روغن موتور، روغن ترمز، آب رادیاتور و ضدیخ را بررسی کنید.
- بررسی سیستم ترمز: اطمینان حاصل کنید که لنت‌های ترمز سالم و کارآمد هستند.
- کنترل باتری و سیستم برق: چراغ‌ها، باتری و دینام را بررسی کنید تا مشکلی در حین سفر ایجاد نشود.

«۲. برنامه‌ریزی سفر»

- انتخاب مسیر مناسب: بهترین و ایمن‌ترین مسیر را انتخاب کنید و از وضعیت جاده‌ها (ترافیک، آب‌وهوا و مراکز تعمیراتی) مطلع شوید.
- بررسی وضعیت آب‌وهوا: شرایط جوی مقصد و مسیر را از قبل چک کنید و در صورت نامساعد بودن، سفر را به تعویق بیندازید.
- برنامه‌ریزی زمان حرکت: سعی کنید در ساعات اوج ترافیک یا شب، رانندگی نکنید تا احتمال خستگی و تصادف کاهش یابد.
- پرهیز از مصرف داروهای خواب‌آور: از مصرف داروهای آرام‌بخش و مسکن‌ها که باعث خواب‌آلودگی می‌شوند به صورت جدی خودداری کنید.

«۳. رعایت قوانین رانندگی»

- استراحت کافی پیش از سفر: خواب کافی داشته باشید و در صورت احساس خستگی، استراحت کنید. در هنگام سفر به ازای هر یک ساعت رانندگی ۵ دقیقه استراحت کنید.
- استفاده از کمربند ایمنی: همه سرنشینان حتی سرنشینان عقب خودرو باید کمربند ایمنی خود را ببندند.
- پرهیز از سرعت غیرمجاز: رعایت سرعت مجاز و فاصله ایمن با خودروهای دیگر الزامی است.
- عدم استفاده از تلفن همراه: هنگام رانندگی از صحبت کردن یا ارسال پیام با تلفن همراه پرهیز کنید. استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی خطر تصادف را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد.



« ۴. به همراه داشتن تجهیزات ضروری

جعبه کمک‌های اولیه، کپسول آتش‌نشانی چراغ‌قوه و مثلث هشداردهنده، لوازم یدکی ضروری (لاستیک زاپاس، جک، آچار چرخ) به همراه داشته باشید
با رعایت این نکات، سفری ایمن و بدون حادثه خواهید داشت.
با پیوستن به این پویش و رعایت قوانین رانندگی، می‌توانیم گامی مؤثر در حفظ جان خود و هم‌وطنانمان برداریم و از بروز حوادث دلخراش جلوگیری کنیم.

– نکات مهم رانندگی برای پیشگیری از تصادفات:

- **حفظ سرعت مجاز:** همیشه در محدوده سرعت مجاز رانندگی کنید و از رانندگی با سرعت بالا، مخصوصاً در جاده‌های لغزنده و شلوغ، خودداری کنید.
- **رعایت فاصله ایمنی:** همیشه فاصله کافی با خودروی جلویی را حفظ کنید تا در صورت توقف ناگهانی فرصت واکنش داشته باشید.
- **استفاده از کمربند ایمنی:** تمام سرنشینان، حتی در مسافت‌های کوتاه، باید کمربند ایمنی ببندند **تمرکز حین رانندگی:** از استفاده از تلفن همراه، خوردن، آشامیدن یا انجام کارهای دیگر هنگام رانندگی خودداری کنید.
- **توجه به علائم راهنمایی و رانندگی:** تابلوهای هشدار، محدودیت سرعت و تابلوهای توقف را رعایت کنید **استفاده صحیح از راهنما:** هنگام تغییر مسیر یا گردش، حتماً از راهنما استفاده کنید تا دیگر رانندگان متوجه حرکت شما شوند.
- **پرهیز از رانندگی در حالت خواب‌آلودگی:** اگر احساس خستگی یا خواب‌آلودگی دارید، توقف کنید و استراحت کنید.
- **احتیاط در شرایط آب‌وهوایی نامناسب:** در بارندگی، مه یا برف، سرعت را کاهش دهید و از نور مناسب استفاده کنید.
- **اجتناب از رانندگی پرخطر:** از سبقت‌های غیرمجاز، تغییر مسیر ناگهانی و رانندگی تهاجمی خودداری کنید.
- **بررسی منظم وضعیت خودرو:** ترمزها، لاستیک‌ها، روغن موتور، چراغ‌ها و سایر بخش‌های فنی خودرو را به‌طور مرتب بررسی کنید.

با رعایت این نکات، می‌توان از بسیاری از تصادفات جلوگیری کرد و سفری ایمن و بدون خطر داشت.

@ Education.sums

نویسنده: بهنام لشگر آرا

رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت