

توصیه های دارویی

- ۱- ممکن است در طول سفر دسترسی به داروخانه تا زمان مورد نظر مقدور نباشد، پس چنانچه دارویی را به طور مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید مقدار لازم از آن را به همراه دارید.
- ۲- چنانچه ضمن حرکت با وسیله نقلیه، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، می توانید ۳۰ دقیقه قبل از حرکت، ۱ تا ۲ قرص دیمن هیدرینات ۵۰ میلی گرم استفاده و در صورت نیاز هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار تکرار نمایید. به خاطر داشته باشید در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید (دیمن هیدرینات دارای عارضه خواب آلودگی بالا می باشد).
- ۳- هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه، نحوه نگهداری آن را از دکتر داروساز پرسید. توجه کنید هیچگاه داروهای خود را درون بخشی از اتومبیل که در معرض تابش مستقیم نور خورشید (حتی در زمستان) است، قرار ندهید. همچنین داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.
- ۴- در خصوص مبتلایان به دیابت که انسولین تزریقی می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر (براساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران)، ضروری می باشد:
 - الف- فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر
 - ب- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).
 - ج- در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشارسنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی پر چرب خودداری شود.



۵- آب، بهترین آشامیدنی برای مصرف داروها است.

۶- از خرید دارو از محلی غیر از داروخانه پرهیز کنید. در صورتی تعطیلی داروخانه های روزانه، داروخانه های شبانه روزی قابل دسترس می باشند.

۷- از مصرف داروهای مسبب خواب آلودگی نظیر آنتی هیستامین ها، آرام بخش ها، حاوی کدئین و یا هر داروی دیگری که موجب بروز سرگیجه یا خواب آلودگی می شود، خودداری کنید. به علاوه در خصوص داروی یا داروهای مصرفی خود با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.

پیشگیری از مسمومیت

۱- در طول مسیر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچ های خودرو، می تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان، فرد مسموم را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

۲- در سفر از خوردن گیاهان و قارچ های خودرو اجتناب نمایید و این مواد را به دلیل مصرف توسط جانوران دیگر، غیرسمی تلقی ننمایید (تشخیص بسیاری از گیاهان و قارچ های سمی از انواع بی خطر، بسیار مشکل است).

۳- جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسیدکربن (بی رنگ، بی بو و دارای سمیت بالا) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری، همواره از عملکرد صحیح آنها اطمینان حاصل نمایید و دودکش این وسایل را خصوصاً اگر محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید، کنترل کنید.

۴- هیچگاه در داخل اتومبیل یا موتور روشن، هرچند به مدت کوتاه نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با گاز منوکسیدکربن خواهد شد. هم چنین از روشن کردن گاز مسافرتی (پیک نیک) در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمایید.

۵- چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسیدکربن هستید محیط را ترک کنید. به علاوه هر شخصی که با گاز منوکسیدکربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می باشد باید فوراً توسط



پزشک معاینه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، افرادی که دارای ناراحتی های قلبی عروقی هستند چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت، حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.

۶- در صورتی که کودک شما ماده ای غیرخوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۴۹۰ (داخلی شماره ۲) تماس بگیرید.

۷- هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگها و راهپیمایی بدون کفش جهت جلوگیری از گزش مار سمی و عقرب خودداری کنید.

۸- در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام و از حرکات بیش از حد او جلوگیری و عضو محل گزیدگی را باید ثابت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه 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.

۹- از سرد کردن عضو دچار گزیدگی با آب سرد یا یخ، خودداری و مصدوم را هر چه سریع تر به اورژانس بیمارستان منتقل کنید (زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید).

۱۰- زنبورگزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید. نیش زنبور عسل ماده، به کیسه محتوی 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 بدن ضروری است.

۱۱- اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.

۱۲- اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از: محل گزش را با آب و صابون بشویید، در صورت

نیاز می‌توان از یک آنتی هیستامین بدون نیاز به نسخه، برای رفع خارش استفاده کرد.

۱۳- 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.

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

◀ اگر با موارد مسمومیت در خانه یا سفر برخورد کردیم، چه باید بکنیم؟

۱) در مسمومیت های دارویی و شیمیایی باید از نوع ماده مصرفی، مقدار، زمان و راه مصرف فرد مسموم مطلع شوید.

۲) اگر بیمار هوشیار بود با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۱۴۹۰ (داخلی شماره ۲) و یا اورژانس ۱۱۵، تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سؤال نمایید.

۳) در صورت عدم هوشیاری مسموم و یا بلع مواد اسیدی، قلیایی و نفتی، از ایجاد استفراغ خودداری کنید و فرد را سریعاً به نزدیک ترین مرکز درمانی انتقال دهید.

به طور کلی در صورت نیاز می‌توانید سؤالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل، با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۴۹۰ (داخلی شماره ۲) درمیان 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



لیست داروخانه های شبانه روزی استان مازندران



نام داروخانه	آدرس داروخانه	تلفن داروخانه
دکتر حسینیان	شهرآمل- بخش مرکزی- خیابان شهید مصطفی خمینی- پاساژ شرکاء	۰۱۱ - ۴۴۲۲۲۲۱۲
دکتر وحدانی آملی	شهرآمل- ابتدای خیابان آزادگان- جنب بیمارستان آریا	۰۱۱ - ۴۳۲۷۱۴۱۰
دکتر محسنی	شهرآمل- میدان ۱۷ شهرپور، ابتدای سه راهی نور، روبروی ساختمان نظام پزشکی	۰۱۱ - ۴۴۲۷۱۴۷۲
دکتر فلاح	شهر بابلسر- میدان بسیج	۰۱۱ - ۳۵۳۳۵۳۱۰
دکتر خواجهوی نیا	شهر بابلسر- خیابان پاسداران- روبروی بانک ملی	۰۱۱ - ۳۵۲۸۸۵۱۷
دکتر تبرائی	شهر بهشهر- خیابان امام خمینی	۰۱۱ - ۳۴۵۳۳۴۳۶
دکتر قلی زاده	شهر بهشهر- خیابان امام خمینی- جنب بیمارستان امام خمینی	۰۱۱ - ۳۴۵۵۲۸۰۲
فرحمند	شهر تنکابن - خیابان امام خمینی- جنب بیمارستان شهید رجایی	۰۱۱ - ۵۴۲۲۰۲۷۲
دکتر اسماعیلی	شهر تنکابن- خیابان جمهوری- جنب بانک رفاه	۰۱۱ - ۵۴۲۲۹۱۲۱
دکتر هنری	شهر جویبار- خیابان امام- جنب آموزش و پرورش	۰۱۱ - ۴۲۵۴۳۹۷۳
دکتر بخشی پور	شهر جویبار- خیابان امام -کوچه شهید کلانتری- روبروی اورژانس بیمارستان	۰۱۱ - ۴۲۵۴۵۰۸۰
پنجم شهریور	شهر چالوس- خیابان امام خمینی - روبروی بیمارستان آیت اله طالقانی	۰۱۱ - ۵۲۲۲۲۹۴۶
دکتر کریمی	شهر چالوس- خیابان امام خمینی	۰۱۱ - ۵۲۲۴۹۶۶۲
دکتر حلاجیان	شهر کلاردشت- حسن کیف	۰۱۱ - ۵۲۶۲۲۶۹۵
ایمان	شهر رامسر- خیابان استاد مطهری- روبروی شهرداری	۰۱۱ - ۵۵۲۵۲۶۶۴

آموزشی ۱۳ آبان	شهر رامسر - میدان انقلاب - داخل بیمارستان امام سجاد	۵۵۲۲۸۴۵۵ - ۰۱۱
دکتر مجیدیان	شهر ساری - خیابان ۱۸ دی	۳۳۲۴۰۵۰۰ - ۰۱۱
دکتر بهاری	شهر ساری - بلوار امیر مازندرانی - نبش کوچه امیر - مجتمع پزشکی کیمیا	۳۳۳۶۳۹۳۰ - ۰۱۱
آریا	شهر ساری - بلوار کشاورز - جنب تعاونی اعتباری پارسیان	۳۳۲۳۰۵۵۲ - ۰۱۱
دکتر علیمحمدی	شهر ساری - بلوار خزر - نرسیده به مجتمع طوبی - جنب بانک سپه	۳۳۲۰۹۲۷۱ - ۰۱۱
دکتر معتمدی	شهر ساری - خیابان معلم - جنب دبیرستان فجر	۳۳۲۰۹۸۳۳ - ۰۱۱
دکتر خلوتی	شهر ساری - دور میدان معلم	۳۳۲۶۹۳۴۳ - ۰۱۱
دکتر صداقت	شهر زیرآب - خیابان آزادی - بعد از بانک صادرات	۴۲۴۵۸۸۹۹ - ۰۱۱
دکتر حسین زاده	شهر عباس آباد - میدان امام خمینی	۵۴۶۲۰۰۰۷ - ۰۱۱
سپهر	شهر سلمانشهر - خیابان اصلی - روبروی اداره پست	۵۴۶۱۶۷۹۲ - ۰۱۱
سینا	شهر فریدونکنار - خیابان شهدا - جنب پل - مقابل بانک صادرات - خیابان ولی عصر	۳۵۶۵۳۴۱۲ - ۰۱۱
دکتر جعفری	شهر قائم شهر - خیابان مدرس - خیابان رازی - جنب بیمارستان رازی	۴۲۲۱۶۳۵۸ - ۰۱۱
دکتر فرهادی	شهر قائم شهر - خیابان ابن سینا	۴۲۲۲۹۵۱۷ - ۰۱۱ ۴۲۲۲۲۵۲۹ - ۰۱۱
دکتر سنگ	شهر قائم شهر - خیابان ساری - چهار راه فرهنگ	۴۲۲۲۲۴۳۰ - ۰۱۱
دکتر افتاده	شهر قائم شهر - خیابان ساری - جنب بیمارستان ولیعصر	۴۲۰۷۴۹۴۲ - ۰۱۱

۰۱۱ - ۳۴۶۶۸۷۱۰	شهر گلوگاه - میدان ۲۲ بهمن	دکتر بدیعی
۰۱۱ - ۴۴۷۴۲۷۲۷	شهر محمودآباد- خیابان آزادی نبش دریای ۲۱، مجتمع پزشکی امید	دکتر داعی
۰۱۱ - ۳۴۷۲۰۴۴۴	شهر نکاء- خیابان انقلاب- مجتمع پزشکی ناهید	دکتر زائر اومالی
۰۱۱ - ۴۴۵۲۴۵۹۶	شهر نور- میدان امام خمینی- داخل پاساژ دکتر فتوحی	نور
۰۱۱ - ۴۴۶۶۲۳۰۰	شهر چمستان- میدان امام خمینی- خیابان امام خامنه‌ای- روبروی بانک رفاه	دکتر علایی
۰۱۱ - ۵۲۳۵۰۸۰۰	شهر نوشهر- میدان آزادی	دکتر سهرابی
۰۱۱ - ۵۲۳۳۸۳۸۲	شهر نوشهر- خیابان بوعلی سینا- روبروی بیمارستان شهید دکتر بهشتی	نوشهر

تلفن رسیدگی به شکایات ۰۱۱-۳۳۳۵۸۰۵۰

در ایام نوروز در صورت داشتن هرگونه سوال دارویی و مسمومیت، با سامانه تلفنی ۱۴۹۰ (داخلی شماره ۲) و شماره ۰۱۱-۳۳۲۴۶۰۶۲ تماس حاصل فرمایید.

معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مازندران
سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما هموطنان آرزو می نماید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

معاونت غذا و دارو

دفتر تحقیق و توسعه



اهم مراقبت‌های دارویی و مسمومیت‌های شایع در سفر



فروردین ۱۳۹۶