



ویژه نامه دارویی

نوروز ۱۴۰۲

مرکز اطلاع رسانی دارو ها و سموم (DPIC)

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زابل

مقدمه:

جشن نوروز از جشن های بزرگ و باستانی ایران است که آغاز این جشن با فرارسیدن بهار، فصل بیداری طبیعت و رویش گل ها، همزمان است. در میان ایرانیان رسم بر این است که سفره ای با نام سفره هفت سین، با آغاز این جشن برپا می کنند که شامل هفت نوع خوردنی است که نامشان با حرف "س" آغاز می شود:

سبزه : نماد فرمی و نو زیستی

سرکه : نماد شادی

سمنو: نماد فیر و برکت

سیب : نماد مهر و مهرورزی

سیر: نگهبان سفره

سماق : نماد مزه زندگی

سنجد : نماد میات و بذر میات

و در کنار این هفت سین ، آینه که نمادی از نور و راستی، ماهی که نمادی از زندگی و نیک بفتی، شمع که نماینده آتش، گل که نماد دوستی و کتاب مقدس که نمادی از دانایی است را نیز قرار می دهند.



توصیه های دارویی و پیشگیری از

مسمومیت در سفر



۱) در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید.

۲) چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن 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.

۳) چنانچه به امارات متمدن عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزاپام، لورازپام و... داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسیکودون کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمایند. 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 داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.

۴) چنانچه به برزی از کشورهای افریقای و یا آسیای سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن فاسی (مانند مننژیت ویا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

۵) جهت پیشگیری از گزش مشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، مشره کش های فانگی و یا پماد و اسپری دافع مشرات همراه داشته باشید.

۶) همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند فردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک 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 داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.

۷) نمونه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تمویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (متی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظرفی که دارو را فنک نکه می دارند ممل نمایید.

۸) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا و انتشار بیماری، می بایست واکسن کرونا و یادآورهای آن تزریق شده باشد.

۹) در فصول بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر (براساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران)، 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، قند مبه ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).
- ۳- در فصول 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 آمیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل با ما

درمیان بگذارید:

نمونه نگهداری و مصرف صمغ داروها

تداخل مصرف همزمان داروها با هم

و با مواد غذایی

عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها

سازگاری و نحوه اختلاط داروهای

تزریقی

مسمومیت با داروها، سموم و مواد

شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی

مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی



۱۹۰

مسمومیت غذایی

۱) در سفر از محصولات لبنی و فوراکی هایی که دارای بسته بندی دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی هستند استفاده نمایید و از خرید و مصرف فرآورده های فوراکی فله ای جدا اجتناب نمایید و در طی سفر از ممل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً " فاسد می شوند.

۲) غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه نافوشایندی نداشته باشند. با وجودیکه اکثر علائم ابتلا به مسمومیت های غذایی ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند کشنده باشند.

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

۴) بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می کند. علائم 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، افتلال تکلم، لکنت زبان، سفتی بلع، و فشکی 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.

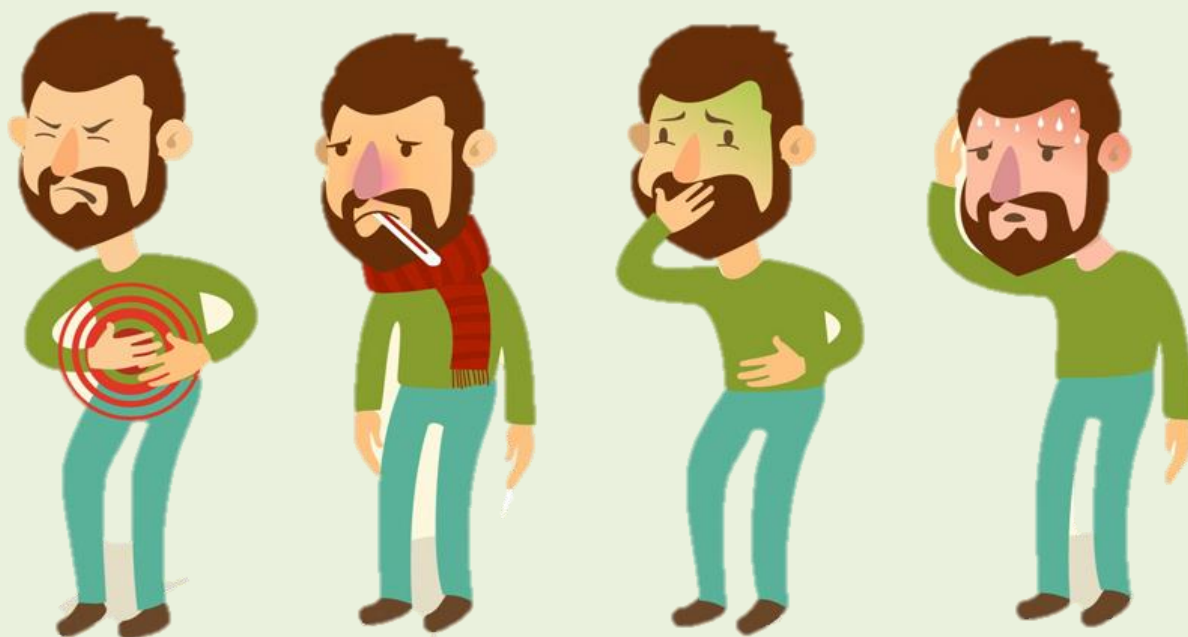


۵) پنانپه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمایند، با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می توان از فطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی فووداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد.

۶) هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، 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.

۷) 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.

۸) علایم و نشانه های برفی از مسمومیتهای غذایی با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علایم در فرد مسموم بروز نماید. علایم و نشانه های این مسمومیت ها شامل سردرد، تب، فستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می باشند.





ماه رمضان

پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد. با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و استفاده از گروه های غذایی اصلی (گروه نان و غلات ، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات ، گروه گوشت و تفه مرغ و گروه مبوبات و مغزها) و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.

وعده غذایی در سحر

نکات زیر در وعده سمر باید رعایت شود:

✓ از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود.

✓ غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب ، بوجه کباب ، ماهی و غذاهای فنشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو ، سوسیس و کالباس ، پیتزا ، کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی در طول روز می شوند . به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و فورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند)

و یا غذاهای سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سمر می تواند مناسب باشد.

✓ مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سمری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تمرین انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می شود.

✓ در وعده سمر سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، فیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی های فیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار، شربت ها و چای فیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سمر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.

وعده غذایی در افطار

نکات زیر در وعده افطار رعایت شود:

✓ در شروع افطار مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با فرما یا عسل توصیه می شود.

✓ استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است.

✓ انواع سوپ کم چرب، آش کم مبوبات و سبک، ملیح بدون روغن (ملیح منبع فوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است.

✓ سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نفود فرنگی، تفه مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

✓ مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی است و مواد قندی و شیرین از جمله ملو ، شله زرد فیلی شیرین و... ، بسیار محدود شود .

توصیه های تغذیه ای - بهداشتی در ایام روزه داری

❖ بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سمی به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صمیمی نیست . در فاصله افطار تا سمر مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها مانند آب هویج و میوه های سرشار از آب مانند گاهو، فیار، هندوانه، فریزه ، طالبی و مرکبات و.. استفاده شود.

❖ خوردن غذاهای چرب و شور و هم چنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی می شود.

❖ محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار ، شام و سمر بسیار مهم است. توصیه می شود به جای نمک از سبزی های خشک و معطر و مملی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.

❖ فرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲-۳ عدد فرما مصرف شود.

❖ از نوشیدن زیاد چای به خصوص چای پر رنگ در وعده سمی اجتناب نمائید زیرا که چای ضمن اینکه باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

لیست داروخانه های شبانه روزی و روزانه کشیک در ایام تعطیلات نوروزی

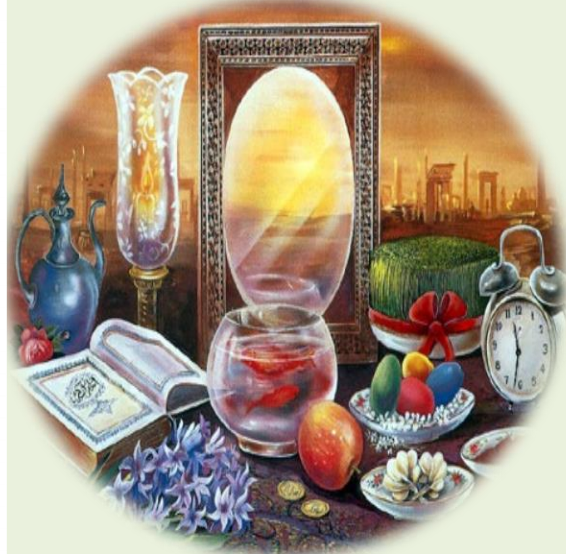


لیست داروخانه های شبانه روزی

نام داروخانه های شبانه روزی	شماره تماس	آدرس
شهرستان زابل		
دکتر شاهوردی	۰۵۴۳۲۲۴۳۵۵۰	خ هیرمند _ روبروی بانک کشاورزی
دکتر تبریزیان	۰۵۴۳۲۲۲۴۶۴۷	ضلع شمالی میدان امام مسین
شهرکی	۰۵۴۳۲۲۳۲۸۲۴	میدان کارگر _ جنب بانک ملت
دکتر اروچی	۰۵۴۳۲۲۲۴۴۱۵	فیابان بعثت _ چهارراه دکترا _ جنب آزمایشگاه امدی
دکتر ماهی بیرجند(مهر)	۰۵۴۳۲۲۳۲۶۰۶	فیابان هامون_ نرسیده به میدان جهاد _ (روبروی بیمارستان امام خمینی (ره))
امام (رضا) (ع)		تقاطع فیابان شهید مطهری و شهید باقری
دکتر شفیعی(آریا)	۰۵۴۳۲۲۲۵۰۲۸	فیابان بعثت _ چهارراه دکترا کوچه مهدی هاشمی
شهرستان هیرمند		
دکتر شهرکی	۰۵۴۳۲۶۲۲۰۲۷	فیابان امام خمینی _ بین امام خمینی ۲۲ و ۲۴
دکتر صادقی بنجار	۰۹۱۵۳۴۲۹۴۹۷	بلوار امام خمینی _ نرسیده به بانک کشاورزی
شهرستان زهک		
زور	۰۵۴۳۲۶۱۴۰۰۴	فیابان ۲۲ بهممن _ ۲۲ بهممن ۴
نیک فرجام	۰۵۴۳۲۶۱۲۳۶۱	تقاطع ۲۲ بهممن و امام خمینی (ره)

لیست داروخانه های روزانه کشیک در ایام نوروز

نام داروخانه	آدرس داروخانه کشیک	ایام کشیک
دکتر فواجه پور	زابل _ فیابان بعثت _ رو به روی بعثت ۷	همه روزه
رضائی مقدم	زابل _ فیابان فردوسی _ روبروی اداره آموزش و پرورش	همه روزه
دکتر موسوی	زابل _ چهار راه شهربانی _ فیابان امام خمینی _ مقابل امام خمینی ۳۰	یکم تا چهارم فروردین دوازدهم فروردین
دکتر فدافشیان-دکتر نیکبخت	زابل _ تقاطع فیابان بعثت و امام خمینی	همه روزه
دکتر اصغری	زابل _ فیابان هیرمند _ هیرمند ۳۸. جنب بانک ملی	همه روزه
دکتر مهسا شهرباری	زابل _ فیابان طالقانی _ نرسیده به تقاطع سعدی و طالقانی	همه روزه
دکتر پور علی	زابل _ فیابان بعثت جنب مرکز جراحی محدود مکیم	همه روزه
دکتر فاطمه شهرباری	زابل _ تقاطع فیابان بعثت و شهید باقری	۲۹ اسفند یکم و دوم و دوازدهم فروردین
دکتر عالیہ بزی	زابل _ کوچه منشعب از امام خمینی جنوبی _ فلکه بشیر الله ابتدای بلوار بسیج	همه روزه
دکتر سارا دانشمند	زهک _ بلوار ۲۲ بهمن	همه روزه
دکتر عباس زاده	ادیمی _ فیابان امام خمینی _ روبروی شبکه بهداشت	همه روزه
بازاجی ملیح	محمّد آباد _ روبروی بانک صادرات _ نبش کوچه شهید محمدی	همه روزه



برآمد باد صبح و بوی نوروز به کام دوستان و بفت پیروز
مبارک بادت این سال و همه سال همایون بادت این روز و همه روز

پیام تبریک نوروزی معاون غذا و دارو

"یا مقلب القلوب والابصار، یا مدبر الیل والنهار، یا محول الحول والاحوال، حول حائنا الی احسن الحال"

بهار، اعجاز بی تکرار دستان خداوند در آفرینش و زایش عالم هستی و نوروز، صحیفه‌ای رنگین از سرزندگی و طراوت و روایتگر فرهنگ غنی سرزمین عزیزمان، ایران است که از نیاکان پاک‌سرشتمان به یادگار مانده است و همه را به تفکر در قدرت لایزال پروردگار در خصوص تجدید حیات دعوت می‌کند. تقارن فرخنده ماه مبارک رمضان به عنوان ماه مهمانی خدا با نوروز باستانی ما را امیدوار به سرآغازی برای تحولات خیر می‌کند. سال جدید فرصت مناسبی است تا با یکدیگر عهد و پیمان ببندیم تا رسیدن به توسعه همه جانبه و جامعه‌ای سالم و آباد، لحظه‌ای از تلاش و کوشش دست برداریم.

حلول سال نو را صمیمانه به همه شهروندان عزیز به ویژه همکاران سخت کوش معاونت غذا و دارو و دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی زابل تبریک و تهنیت عرض نموده و از درگاه خداوند سبحان در این سال جدید، سعادت، سلامت، سربلندی و سرور جاودانه آرزومندم.

سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما آرزو می نمایم

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زابل

نوروز ۱۴۰۲

تهیه کنندگان :

دکتر الهه میر

دکتر فاطمه شهریاری

