



# مجله الکترونیکی سلامت

شماره ۵

دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

## فهرست

۱.....پیش‌گفتار

۲.....ایمنی (اقدامات ایمنی در زمان زلزله).

۷.....تغذیه سالم و سلامتی (نمک و تاثیر آن بر روی سلامتی).

۱۰.....موضوع ویژه (واکسن آنفلوآنزا).

۱۲.....کمک‌های اولیه (اقدامات لازم در زمان مسمومیت گوارشی).

۱۵.....منابع

ارتباط با ما:

<http://cfu.ac.ir/behdasht>

## پیش‌گفتار

به نام خدا

فصل پاییز که فصل رنگین کمان طبیعت و دگرگونی آب و هوایی است، آغازگر بهار علم و دانش

نیز می‌باشد. پیامد بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها هرچند به همراه دیدن دوستان قدیمی و جدید نشاط و

شادی را به همراه دارد ولی از طرف دیگر شیوع برخی بیماری‌ها و حوادث را نیز در پی خواهد داشت. در

این مجله بر آن شدیم تا مطالبی را به نگارش درآوریم که متناسب با این فصل بوده و در پیشگیری یا کاهش

عوارض برخی بیماری‌ها و حوادث موثر باشد.

در تدوین، تایپ و نگارش این مجله از زحمات همکاران اداره بهداشت و سلامت تشکر و قدردانی

می‌نمایم و امیدوارم مطالب آن مورد استفاده همه خوانندگان گرامی قرار گیرد.

دکتر آیت الله کریمی

مدیر کل مشاوره ، بهداشت و سلامت



## در مواجهه با زلزله چه کنیم؟



### توصیه های پیش از زلزله

- ❖ یک کوله پشتی نجات تهیه کنید. چند بسته غذای کنسرو شده، کمی فمشکبار، بیستکویت، قند، بطری آب، دستمال کاغذی، چند مترطنا، موله کوپک، یک رادیوی کوپک و یک چراغ قوه داخل آن بگذارید. برای تمام این وسایل باتری تهیه کنید و هر دو ماه باتری ها را عوض کنید.
- ❖ قوطی های کنسرو را قبل از سررسید مهلت مصرف عوض کنید. پیچ گوشتی، شمع، چاقو، سوت، آچار فرانسه را هم داخل همین ساک قرار دهید. لوازم کمک های اولیه شامل یک قیچی کوپک، باند استریل، پاسب، قرص آنتی بیوتیک و استامینوفن، قرص اسهال، الکل و داروی مسکن را فراموش نکنید و اگر دارویی دارید که مصرف آن برایتان میاتی است آن را هم در ساک قرار دهید.

### توصیه هنگام زلزله

- در صورتی که در یک ساختمان یک طبقه و نزدیک در خروجی هستید، تا آنجا که ممکن است به سرعت ساختمان را ترک کنید اما اگر هنگام وقوع زلزله در ساختمان بلند و چند طبقه هستید سعی نکنید که با استفاده از پله ها یا آسانسور بیرون بروید.
- در محل های امن پناه بگیرید. از پنجره ها و کمد های بلند که بدون مهار هستند و همچنین اشیایی که ممکن است روی سقوط کنند و پرت شوند، دور شوید.
- اگر محل ایمن وجود ندارد و به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته اید سر خود را روی زانوهایتان خم نموده و با کف دست ها پشت سر خود را گرفته و یا بازوها از سرتان محافظت کنید.
- زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر و یا تخت خواب پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند پایه های آنها را با دستان تان محکم بگیرید.
- در صورتی که در آشپزخانه هستید، به سرعت از اجاق گاز و همچنین وسایل واژگون شدنی (نظیر یخچال) و کابینت هایی که احتمال سقوط وسایل آنها بر رویتان وجود دارد دور شوید.

## توصیه هنگام زلزله

- از منابع تامین الکتریسیته (پست های الکتریکی یا کابل های فشار قوی) که احتمال حرکت، تخریب یا سقوط دارند، دور شوید. از محل هایی که امکان حریق وجود دارد، دور شوید. به سمت خروجی های اضطراری هجوم نبرید و از پله ها و آسانسور استفاده نکنید. سریعاً در مکان های ایمن ساختمان از جمله چارچوب در و یا زیر میز، پناه بگیرید.
- چارچوب های فلزی درب ها ، در صورتی که دارای شیشه بالایی نباشند، محل های نسبتاً امنی به حساب می آیند. به این محل پناه ببرید و با دست خود مراقب بسته شدن درب باشید. بهتر است در میان چارچوب درب بنشینید تا تعادل خود را بهتر حفظ کنید.
- اگر در حیاط مدرسه هستید از ساختمان، دیوار، سازه های بلند فولادی یا چوبی و از سبدهای بسکتبال دور شوید.
- از پنجره های دارای شیشه های محافظت نشده دور شوید.
- در صورتی که در راه پله هستید، بلافاصله در کناره دیوار بنشینید و با قفل کردن دستها در پشت گردن و خم کردن سر به طرف زانوان، از سر و گردن خود محافظت نمایید. هرگونه حرکت در راه پله ها در زمان زمین لرزه، بسیار خطرناک تر از نشستن در یک محل است و احتمال سقوط فرد و ایجاد شکستگی را به شدت افزایش می دهد.
- در صورتی که در آسانسور هستید، در اولین طبقه از آسانسور خارج شوید.
- در صورتی که در محیط خیابان هستید، از ساختمانها دور شوید. احتمال سقوط نمای ساختمانها و یا ریختن شیشه های شکسته بر روی افراد زیاد است.
- ممکن است اتومبیل ها در اثر زلزله تعادل خود را از دست بدهند ، بنابراین مراقب حرکت آنها باشید.



## اقدامات پس از زلزله

- ❖ بهتر است کلیه اهالی کوچه و یا خانه های نزدیک ، در کنار یکدیگر قرار گیرند و یک گروه کوچک را تشکیل دهند. به این ترتیب حفظ امنیت جمعی و همچنین کمک به افراد ساده تر خواهد بود. توجه به این موضوع ضروری است که پس از یک حادثه بزرگ نظیر زلزله، ممکن است نیروی انتظامی بلافاصله قادر به برقراری امنیت در تمامی نقاط نباشد.
- ❖ از ایستادن بر روی آوار خودداری نمایید. ممکن است این کار سبب ریزش مجدد آوار بر روی افرادی شود که در زیر آن قرار گرفته اند.
- ❖ در صورتی که صدایی از زیر آوار می شنوید و امکان نجات آن شخص را ندارید، حتما محل را علامت گذاری نمایید.
- ❖ جهت خروج از شهر تعجیل نکنید. به احتمال قوی بسیاری از مسیرها مسدود است و همچنین به دلیل عدم استقرار نیروی کمکی، امنیت لازم برقرار نخواهد بود. با کمک محتویات بسته اضطراری و همچنین یافتن مواد ضروری ، سعی نمایید به مدت ۱ الی ۲ روز شرایط را تحمل نمایید تا امنیت برقرار گردد و راه ها برای عبور و مرور باز شوند.
- ❖ در صورت یافتن افراد در زیر آوار، از کشیدن آنها خودداری نمایید. این کار ممکن است به ستون فقرات آنها آسیب بزند و یا آسیبهای وارده را تشدید نموده و باعث فلج دائمی آنها گردد. سعی کنید آوار را از روی فرد کنار زده و سپس او را به آرامی بیرون آورید.
- ❖ با استفاده از رادیو ترانزیستوری موجود در بسته اضطراری، اخبار و شرایط را پیگیری نمایید.
- ❖ یافتن آب آشامیدنی سالم ، مهم تر از یافتن غذاست. از آنجا که به احتمال قوی به دلیل آسیب دیدگی سیستم لوله کشی آب شرب، جریان آب قطع خواهد شد، سعی کنید با استفاده از ظروف تمیز موجود، از پایین ترین شیر هر ساختمان (نظیر شیر حیاط) آب موجود در لوله های ساختمان را ذخیره نمایید.

## در صورتی که سافتمان شما سالم مانده

- متی اگر از نظر شما زمین لرزه نسبتاً ففیف بوده است، بهتر است از سافتمان خارج شوید. ممکن است شما با پیش لرزه یک زلزله شدید مواجه شده باشید.
- در صورتی که قصد خروج از سافتمان را دارید، به شیشه های شکسته ناشی از سقوط تابلوها، آینه ها و یا دکوراسیون منزل توجه نمایید. اگر به کفش یا دمپایی دسترسی ندارید بهتر است با استفاده از پارچه و تکه ای کاغذ یا مجله کف پاهای خود را بپوشانید تا شیشه وارد پای شما نشود.
- به بوی گاز و یا نشئت سایر موارد سوختی توجه نمایید. در صورت احساس بوی گاز از روشن کردن کبریت یا چراق قوه و موارد اینچنینی خودداری نمایید.
- مراقب سیم های آویزان و یا افتاده بر روی زمین باشید. در صورت عدم قطع جریان برق، فطر برق گرفتگی وجود خواهد داشت.
- در صورتی که آتش سوزی کوچکی به وجود آمده آن را مهار نمایید تا تبدیل به یک فسارت بزرگ نشود. به این موضوع توجه داشته باشید که احتمال به موقع رسیدن نیروی آتش نشان در شرایط یک زلزله، ضعیف است.
- از آسانسور استفاده نکنید. ممکن است سیستم آسانسور آسیب دیده باشد و در میانه راه متوقف شود، و همچنین ممکن است درب آسانسور در طبقات آسیب دیده باشد و متی در صورت عدم وجود آسیب دیدگی درب، ممکن است کابل آسانسور باز شود و فطر سقوط به داخل چاه آسانسور را به وجود بیاورد.
- ابتدا اعضای خانواده را خارج نموده، در کوچه یا فیابان خود در کنار سایر خانواده ها مستقر نمایید و سپس جهت برداشتن وسایل ضروری به داخل محل بازگردید.
- هنگام خروج، بهتر است فردی که در جلو حرکت می کند مراقب آسیب های سافتمانی که ممکن است منجر به ریزش یا سقوط شوند باشد، و سایر اعضا با توجه به اطلاعات و راهنمایی او از محل خارج شوند.
- جهت جلوگیری از بروز آتش سوزی، جریان های برق و گاز اصلی سافتمان را قطع نمایید.



### در صورتی که در زیر آوار گرفتار شده اید

- چنانچه در زیر آوار مانده اید باید به خاطر داشته باشید که مهم ترین عاملی که می تواند شما را تا زمان نجات حفظ نماید، حفظ آرامش و تسلط بر اوضاع است. با حفظ روحیه، ممکن است قادر به تحمل شرایط به مدت ۲ الی ۳ روز باشید، که این مدت برای رسیدن گروه های نجات و پیدا کردن شما کافی است.
- ابتدا شرایط اطراف خود را بسنجید. مقدار فضایی که در اطراف خود دارید و در نتیجه مقدار هوای قابل تنفس، وضعیت بدن خود از نظر شکستگی ها یا زخم های احتمالی را بررسی نمایید.
- از فریاد زدن و تکان خوردن بی دلیل خودداری نمایید، این عوامل باعث تحلیل فوری انرژی شما خواهند شد. بهتر است منتظر بمانید تا فردی از خارج از آوار شما را جستجو نماید و در آن زمان شما به وسیله فریاد یا ضربه زدن از او درخواست کمک نمایید.
- گروه های امداد و نجات به طور معمول در یک فرآیند دو بخشی، اعلام حضور و سپس توجه به صداهای احتمالی، به جستجوی افراد زیر آوار مانده می پردازند. در صورتی که اعلام حضور آنها را شنیدید، تا پایان این اعلام منتظر مانده و سپس با فریاد زدن یا ضربه زدن موقعیت خود را اعلام کنید.
- چنانچه در دست و پاهای خود را احساس نمی کنید ممکن است این امر به دلیل آسیب دیدن ستون فقرات باشد. تا حد ممکن بی حرکت بمانید و در هنگام نجات توسط گروه های امداد نیز موضوع را به آنها اعلام کنید تا با رعایت احتیاط لازم شما را بیرون آورند.
- بسیاری از گروه های نجات از سکوت شب برای یافتن افراد زیر آوار مانده استفاده می کنند. بنابراین در صورت عدم نجات فوری، امید خود را از دست ندهید.
- حفظ روحیه و تسلط بر خود، مهم ترین عامل محافظت از شما در شرایط سخت خواهد بود. با صبر و عدم اتلاف انرژی، مطمئناً نجات خواهید یافت.



## نمک و تاثیر آن بر روی سلامتی

- ۱- آیا می دانید در افرادی که غذاهای شور و پر نمک مصرف می کنند احتمال افزایش فشار خون بیشتر است؟
- ۲- آیا می دانید با کاهش مصرف نمک می توانید خطر ابتلا به فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش دهید؟
- ۳- آیا می دانید مصرف نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد؟
- ۴- آیا می دانید یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است؟
- ۵- آیا می دانید ذائقه کودکان را می توان از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت داد؟
- ۶- آیا می دانید نباید به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه کنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند؟
- ۷- آیا می دانید انواع غذاهای فراوری شده نظیر کنسروها، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک و مانند اینها مقدار زیادی نمک دارند؟
- ۸- آیا می دانید انواع تنقلات شور، ترشی ها، آجیل ها و مغزهای شور مهمترین منابع دریافت غذایی نمک می باشند؟
- ۹- آیا می دانید با اضافه کردن مقدار کمتر نمک به غذاها می توان میزان نمک مصرفی را کنترل نمود؟
- ۱۰- آیا می دانید برای بهبود طعم غذا می توان به جای نمک از انواع سبزی های معطر مانند آویشن، شوید، گلپر و نعناع، و همچنین سیر و آب لیموترش و نارنج تازه استفاده کنیم.
- ۱۱- آیا می دانید رژیم پُر از سدیم، می تواند منجر به از دست دادن بیشتر آب توسط کلیه ها شود و این مساله افزایش پمپاژ خون را توسط قلب منجر شده و بدین ترتیب فشاری که به قلب می آید لحظه به لحظه بیشتر می شود.

## باورهای غلط در مورد نمک

× غذا بدون نمک بی طعم و بی مزه است.

واقعیت امر: این تنها به سازگاری و عادت جوانه‌های چشایی شما نسبت به میزان نمک مصرفی بر می‌گردد. بنابراین با کاهش مصرف نمک، جوانه‌های چشایی نیز خود را با شرایط جدید انطباق داده و شما نیز به تدریج به غذای کم نمک عادت خواهید کرد.

× غذاهای پر نمک را می‌توان از شور بودنشان تشخیص داد.

واقعیت امر: برخی غذاها به رغم محتوای زیاد سدیم (نمک)، شور نیستند. چراکه معمولاً حاوی شکر زیادی نیز می‌باشند. نظیر بیسکوئیت‌ها و غلات صبحانه. همچنین ممکن است جوانه چشایی در شما به مصرف نمک زیاد عادت کرده باشد و شما نتوانید شوری غذا را تشخیص دهید.

× تنها افراد سالخورده بایستی نگران مصرف نمک باشند.

واقعیت امر: مصرف زیاد نمک در هر سنی می‌تواند باعث افزایش فشار خون و افزایش شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

× برای کنترل مصرف نمک، اضافه نکردن نمک به غذا کافیست.

واقعیت امر:، ۷۵ درصد نمک دریافتی توسط غذاهای فرآوری شده نظیر نان، سوسیس، پیتزا، چیپس و غیره وارد بدن می‌شود.

هر چند اضافه نکردن نمک به غذا ایده خوبی است اما یک سوم نمکی که روزانه دریافت می‌کنیم در خود اقلام غذایی که خریداری می‌کنیم موجود هستند. مصرف نمک بیش از حد می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و خطر سکت و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. بزرگسالان نباید روزانه بیش از ۶ گرم نمک دریافت کنند پس به دقت برچسب‌های روی غذاها را بررسی کنید و تصور نکنید که اگر به غذا نمک اضافه نکنید پس حتما دریافت نمکتان کم خواهد شد چرا که بسیاری از غذاهای فرآوری شده نظیر (کنسروها، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک) محتوای نمک بالایی دارند.

## نمک دریایی، جایگزینی سالم نیست

شاید اکثریت افراد تصور کنند که نمک دریایی بخاطر سدیم کمتر برای سلامتی مفیدتر است. اما به گفته واقعیت این است که ترکیب شیمیایی نمک طعام و نمک دریایی یکسان است. هر دو نمک حاوی مقدار مشخصی سدیم هستند و در هر قاشق چایخوری از هر کدام، مقدار مساوی از سدیم (۲۳۰۰ میلی گرم) یافت می شود. اما تفاوت اصلی در نحوه تولید این دو نوع نمک است. نمک دریایی از آب های شور دریا استخراج می شود. آب را تبخیر کرده و نمک را برداشت می کنند. این درحالی است که نمک طعام اغلب از استخراج و تصفیه منابع زیرزمینی نمک به دست می آید.

## واکسن آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی شدیداً مسری و خطرناکی است که دستگاه تنفسی را درگیر نموده و در صورت عدم درمان می تواند مرگ آفرین باشد

علائم بیماری: تب، درد عضلانی شدید بخصوص در پاها و ناحیه لگن و پشت و گاهی مفاصل، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، احساس سرما و لرز، گلودرد... به مرور علائم بدنی کاهش و تنفسی افزایش می یابد. معمولاً علائم طی ۵ تا ۷ روز رو به بهبودی می رود. در درمان بخصوص در افراد خاص داروهای ضد ویروس مثل: آمانتادین، ریمانتادین اسلتامیویرو... که فقط با تجویز پزشک داده می شود. بهترین زمان واکسیناسیون اواخر شهریور و اوایل فصل پاییز است.

### چه افرادی واکسن بزنند؟

۱) بچه های ۶ ماه تا ۵ سال

۲) زنان حامله ای که سه ماهه دوم و سوم آنها در فصل سرما است

۳) افراد بالای ۵۰ سال

۴) بچه هایی که بین ۶ ماه تا ۱۸ سال سن دارند و تحت درمان با آسپرین هستند

۵) بالغینی که بیماری قلبی و ریوی دارند

۶) افرادی که بیماری سیستمیک و یا بیماری دیگری دارند مثل: دیابت، نارسایی کلیه، بیماریهای خونی، ایدز، تشنج و صرع، ضایعات نخاعی و... دارند

۷) افرادی که رفلکس سرفه ضعیف یا سیستم ایمنی ضعیف دارند مثل: دیستروفی دوشن (که با ضعف پیشرونده عضلات همراه است و مادرزادی می باشد)

۸) ساکنین و مراقبین خانه سالمندان

۹) افرادی که در خانواده خود یکی از موارد مذکور را دارند، بقیه افراد خانواده هم باید واکسن بزنند

۱۰) پزشکان و پرستاران و کادر پزشکی



واکسن آنفلوآنزا سه ظرفیتی و برعلیه ۲ تایپ A و تایپ B می باشد ( H3N2, H1N1 ) وایمنی بخشی آن ۸۰ تا ۹۰٪ است و هر سال باید تکرار شود و در عضله مثلثی شانه تزریق می شود. کسی که آنفلوآنزا می گیرد بین ۵ تا ۷ روز باید در منزل استراحت کند و تحت نظر پزشک دارو گرفته و اگر لازم شد در بیمارستان بستری شود. به تجربه ثابت شده است کسانی که از این واکسن استفاده کرده اند، کمتر دچار سرماخوردگی های معمولی شده اند و یک ایمنی نسبی نیز در مقابل برخی از انواع ویروس های سرماخوردگی یافته اند. لازم به ذکر است که نزدیک به دوپست نوع ویروس وجود دارند که می توانند طیفی از بیماری سرماخوردگی را از خفیف تا شدید در انسان ها ایجاد کنند. راه های سرایت آنفلوآنزا مثل سرماخوردگی است. ترشحات سرفه، عطسه، بینی، حرف زدن از فاصله نزدیک، دست دادن، روبوسی، استفاده از حوله، ظروف و وسایل مشترک و... و از راه های کم کردن سرایت و همه گیری: فرد بیمار حداقل پنج تا هفت روز در منزل استراحت کند. در صورت مواجهه افراد با آنها از دست دادن و رو بوسی پرهیز نموده و با فاصله بنشینند و فرد بیمار از ماسک استفاده نموده و کمتر حرف بزند و افراد سالم بعد از آن دست و صورت، چشم ها، دهان و بینی خود را با آب شستشو دهند.



## مسمومیت ها

### تعریف سم

هر ماده ای که ورودش به بدن و یا تماس آن با پوست موجب اختلال در سلامتی شود سم نام دارد.

### تعریف مسمومیت

اختلال و آسیب هایی که بوسیله سم بطور تصادفی یا اختیاری بوجود می آید را مسمومیت می گویند.

### راه های ورود سم به بدن

۱ - دستگاه گوارش      ۲ - دستگاه تنفسی      ۳ - جذب پوست      ۴ - تزریق

### عوامل مسمومیت گوارشی

- ۱ - مسمومیت های غذایی
- ۲ - مسمومیت های شیمیایی
- ۳ - مسمومیت های دارویی
- ۴ - مسمومیت های مواد نفتی
- ۵ - مسمومیت های گیاهان سمی
- ۶ - سموم بسته بندی شده و آماده

در این شماره در مورد دو علت حیاتی مسمومیت های گوارشی صحبت خواهیم کرد.

### علائم مسمومیت گوارشی :

تهوع، استفراغ، اسهال، تغییر وضعیت هوشیاری، کرامپ شکمی، سوختگی اطراف دهان، مشکل تنفسی، تغییر سرعت ضربان قلب، تغییر فشار خون، مردمک باز یا بسته، پوست گرم و خشک یا خنک و مرطوب

## کمک های اولیه در مسمومیت های گوارشی

اگر مسموم هوشیار باشد کارهای زیر را انجام می دهیم در غیر این صورت سریعاً او را به مرکز درمانی منتقل می نمایم .

۱ - باز کردن راه های تنفسی و اطمینان از ضربان قلب و برقراری تنفس

۲ - رقیق کردن سم بوسیله نوشاندن آب یا شیر و امثال آنها (رقیق کردن در مسمومیت دارویی باید با شناخت دارو باشد)

۳) خارج کردن سم بوسیله استفراغ (در مسمومیت های ناشی از مواد نفتی و اسیدی و بازی و همچنین در حمله قلبی، خواب آلودگی، بیهوشی و بارداری مسموم را وادار به استفراغ نکنید)

۴) جلوگیری از آسپیره استفراغ (مکش به داخل ریه)

۵) انتقال به مرکز درمانی

## نکات مهم

۱- از دادن آب نمک برای کودکان پرهیزید ، زیرا این عمل بسیار خطرناک بوده و باعث مرگ در کودکان در اثر خفگی ناشی از استفراغ میشود .

۲- در صورتی که مسمومیت در اثر مصرف مواد اسیدی ، قلیایی ، فراورده های نفتی یا مواد سوزاننده یا مواد پاک کننده و شوینده ها باشد به هیچ عنوان عمل رقیق کردن و وادار کردن به استفراغ را انجام ندهید .

چون در صورت استفراغ این مواد ممکن است مری مجدداً آسیب ببیند و یا با آسپیره شدن به داخل راه هوایی باعث آسیب مخاط ، تورم و انسداد راههایی هوایی گردد .

۳- در افراد بیهوش ، افرادی که تشنج کرده ، بیمارانی که سابقه ناراحتی قلبی دارند و زنان باردار عمل وادار کردن به استفراغ را نباید انجام دهید .



تشخیص سریع این بیماری و مراقبت لازم آن موجب حفظ حیات فرد مسموم خواهد شد. هر چند این نوع مسمومیت نادر است اما در ۶۰ درصد موارد به مرگ می‌انجامد.

این سم که از باکتری کلستریدیوم بوتولویید ترشح می‌شود، مانع از ارسال پیام‌های عصبی از اعصاب محیطی به عضلات می‌گردد و به ضعف شدید، فلج و مرگ می‌انجامد.

*متاسفانه این سم هیچ طعم و مزه‌ای ندارد.*

نشانه‌های بیماری معمولاً تا ۲۴ ساعت پس از مصرف سم ظاهر نمی‌شود.

و پس از آن نشانه‌ها و علائم زیر به ترتیب و بتدریج آغاز می‌گردند :

- |                       |                              |                               |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|
| ۱- خشکی دهان          | ۲- گلودرد                    | ۳- عدم تطابق در چشم و دو بینی |
| ۴- خستگی شدید         | ۵- اشکال در صحبت کردن و بلع  | ۶- فلج عضلات تنفسی            |
| ۷- فلج                | ۸- از بین رفتن رفلکس‌های بدن | ۹- محدودیت حرکات چشم          |
| ۱۰- اختلال شدید تنفسی | ۱۱- مردمک‌های گشاد           |                               |

منبع اصلی سم بوتولیسم، *غذای کنسرو شده تاریخ گذشته* است که قبل از مصرف خوب حرارت ندیده‌اند. اما به تازگی مشاهده شده که ۲۴ درصد موارد گزارش شده ناشی از *غذاهای رستورانی* بوده‌اند.

اقدامات و کمک‌های اولیه

۱- وادار کردن به استفراغ

۲- دادن اکسیژن با فشار زیاد در صورت شک به فلج عضلات تنفسی

۳- دادن سفیده تخم مرغ

۴- رسانیدن بیمار به مرکز درمانی

۵- تجویز ضد سم توسط پزشک

1. **American Heart Association**  
(<http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating>)
2. **Health.gov: Dietary Guidelines for Americans 2010**
3. **USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20-27.**
4. **Office of Dietary Supplements Fact Sheet: Iron**
5. <http://nut.behdasht.gov.ir> (دفتر بهبود تغذیه جامعه/معاونت بهداشت)
6. **Krause's Food & the Nutrition Care Process, 14th Edition, L. Kathleen Mahan**
7. **Modern Nutrition in Health and Disease (Modern Nutrition in Health & Disease (Shils), 11<sup>th</sup> Edition, A. Catharine Ross**
8. [behsite.ir/](http://behsite.ir/) (تغذیه و سلامت - پایگاه علمی آموزشی تغذیه و سلامت: به سایت ایران)
9. سایت امدادگران ایران (سایت مرجع آموزشهای امداد و نجات کشور)



*Electronic  
Health Journal*

*No 5*

**Farhangian University**

**Student Affairs**

**Counseling, Hygiene and Health Office**