



با مصرف این ها ، دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروبها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود

**هشدار:** مصرف خودسرانه و بدون نظر متخصص هریک از داروهای و گیاهان دارویی زیر ممکن است منجر به ایجاد مسمومیت دارویی و یا بدتر شدن مشکل زمینه ای شود.

توصیه های دارویی:

چنانچه در حال حاضر دارویی مصرف می کنید ( به خصوص **داروهای کنترل قند خون ، داروهای ضد فشار بالای خون و داروهای مربوط به آسم و بیماری های قلبی و عروقی و...**) از داروی خود به تعداد کافی به همراه داشته باشید. همچنین داروهای خود را در شرایط مناسب درج شده روی دارو ( ترجیحا در جای خشک و خنک و به دور از تابش مستقیم آفتاب) نگهداری کنید.



غذایی که برای بین راه تهیه می کنید ، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها ، سریتر فاسد می شوند چون میکربها و باکتریها در فضای مایع ، محیط مناسبتری برای رشد و تکثیر دارند.

غذایی را که برای سفر آماده می کنید ، در طول راه کاملا خنک نگهدارید. غذاهایی مثل سالاد الویه ، کالباس و سوسیس که سریتر فاسد می شوند برای سفر مناسب نیستند. غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس ، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستورانها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود .

در رستوران ، حتما همراه با غذایی که میل می کنید ، از ماست (کم چرب و پاستوریزه ) ، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید.



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.

جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسیدکربن ( بی رنگ، بی بو و دارای سمیت بالا ) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد . هیچگاه در داخل اتومبیل یا موتور روشن، هرچند به مدت کوتاه ن خوابید . این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با گاز منوکسیدکربن خواهد شد .

از روشن کردن گاز مسافرتی ( پیک نیک ) در داخل چادرو یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمایید.

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





سال ۱۳۹۷ مبارک باد



مالی سرشار از سلامتی و ثوابی برایتان آرزو مندیم

مدیریت غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی شهرستان سیرجان



**سیرماخوردگی:** فراورده های حاوی آویشن، بنفشه و عشقه برای کنترل سرفه و خلط آوری، **بیوست:** فراورده های حاوی انجیر و سنا، **تهوع و ناراحتی معده:** فراورده های حاوی نعنا، نعنا فلفلی، زنجبیل و شیرین بیان، التهاب پوستی و تسکین گزش حشرات: فراورده های حاوی گل همیشه بهار و بابونه، آرامبخش و کمک به بهبود میگرن و خواب آور: فراورده های حاوی سنبل الطیب

شماره تماس های پاسخگویی به سوالات دارویی و مسمومیت در ایام نوروز و رسیدگی به شکایات :

۰۹۲۲۱۴۵۰۵۷۴ و ۴۲۲۲۶۵۷۱۳



لیست داروهای کاربردی حین سفر به شرح زیر است:

داروهای ضد اسهال، داروهای ضد حساسیت (آنتی هیستامین ها)، داروهای بیماری حرکت (تهوع و سرگیجه ی حین سفر با وسایل نقلیه)، داروهای موثر بر درد و تب، داروهای ملین، داروهای ضد سرفه و خلط آور، داروهای ضد اسید، کرم یا پماد های ضد میکروبی، دور کننده ی حشرات و بعد از گزش، قطره اشک مصنوعی و همچنین، کیت کمک های اولیه و ژل ضد عفونی کننده، دستمال مرطوب و ضد آفتاب.

طب سنتی و سفر:

برای کنترل علائم برخی ناراحتی های ساده از برخی فراورده های دارویی می توان استفاده نمود.

