



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

مسمومیت با

مونواکسید کربن (CO)



اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- ☀️ مراقبت‌های اولیه در انواع مسمومیت با مونواکسیدکربن* را شرح دهید.
- ☀️ علائم و نشانه‌های اولیه و دیررس مسمومیت با مونواکسیدکربن را شرح دهید.
- ☀️ توصیه‌های خودمراقبتی برای مراقبت از خود و دیگران در مسمومیت با مونواکسیدکربن را رعایت کنید.
- ☀️ روش‌های پیشگیری از مسمومیت با مونواکسیدکربن را تعریف کنید.

تعریف

مسمومیت با مونواکسیدکربن یا گازگرفتگی، مسمومیتی است که به خاطر تنفس گاز خطرناک مونوکسیدکربن ایجاد می‌شود. این مسمومیت که به وسیله انواع وسایل گازسوز از جمله بخاری، آبگرمکن، پیکنیک و حتی زغال ایجاد می‌شود، اغلب در زمستان دیده می‌شود. به این دلیل که اگر دودکش یا تهویه یک مکان مسدود باشد، گاز مونوکسیدکربن منتشرشده از وسایل مذکور امکان خروج نمی‌یابد، در محیط ساختمان منتشرشده و سبب مسمومیت و درنهایت مرگ می‌شود. مرگ بر اثر گازگرفتگی را «مرگ خاموش» می‌نامند.



* CO

مسمومیت با
مونواکسیدکربن
می‌تواند طیف
وسیع از
علائم را شامل
شود که در
بیماری‌های
مختلف دیده
می‌شود.
متأسفانه
بیماری‌های
این‌علائم
شدید به‌علائم
سردماخوردگی
است

نکته: مونواکسید کربن یک گاز بی‌رنگ و بی‌بو است که بر اثر احتراق ناقص انواع سوخت‌ها تولید می‌شود و می‌تواند باعث ایجاد آسیب در افراد شود. اهمیت موضوع اینجاست که به دلیل بی‌رنگ و بی‌بو بودن به سرعت می‌تواند علائم مسمومیت را در افراد ایجاد کند.



علائم و نشانه‌ها

مسمومیت با مونواکسید کربن می‌تواند طیف وسیعی از علائم را شامل شود که در بیماری‌های مختلفی دیده می‌شود. متأسفانه بسیاری از این علائم شبیه به علائم سرماخوردگی است و اکثر افراد فکر می‌کنند به دلیل سردی هوا دچار سرماخوردگی شده‌اند و سعی در خوابیدن می‌کنند. ابتلای تمام افراد خانواده به علائمی شبیه به آنفلوآنزا، بروز این مسمومیت در افراد را نشان می‌دهد. علائم اولیه این نوع مسمومیت شامل موارد زیر است:

مسمومیت با
مونواکسید کربن
یا سایر گازهای
مسمومیت
است که به
خاطر تنفس
سخت خطرناک
مونواکسید کربن
ایجاد می‌شود

- ❖ سردرد
- ❖ ضعف جسمانی
- ❖ سرگیجه و بی‌قراری
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ خواب‌آلودگی، کسلی و خستگی

- پس از گذشت دقایقی و افزایش میزان مسمومیت با مونواکسید کربن،
 علائم خطرناک تر بروز خواهد کرد، از جمله:
- ❖ کبودی دست، دور لبها و نوک انگشتان
 - ❖ تنگی نفس
 - ❖ بی هوشی



توصیه‌های خودمراقبتی

- ❖ 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 پنجره‌ها را باز کنید.
- ❖ بیمار را در حالت استراحت قرار دهید. (بیمار را حرکت ندهید)
- ❖ یقه پیراهن، کمربند و لباس‌های تنگ افراد مسموم را باز کنید.
- ❖ راه هوایی بیمار را بررسی کنید.
- ❖ در صورتی که بیمار بی‌هوش است او را به صورت خوابیده به پهلو نگاهدارید.
- ❖ در صورت امکان، اکسیژن‌رسانی را شروع کنید.

زمان مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی

در صورت

مشاهده علائم
مسمومیت در
خود یا دیگران،
بلافاصله فرد
مسموم باید
از محیط آلوده
خارج و در حالت
استراحت و
تحت آکسیژن
درمانی قرار
بگیرد

از آنجایی که مهم‌ترین درمان مسمومیت با مونواکسیدکربن خارج‌سازی فرد مصدوم از محیط و اکسیژن درمانی است، در صورت مشاهده علائم مسمومیت، بلافاصله باید از محیط آلوده خارج شده و در حالت استراحت و تحت اکسیژن درمانی قرار گرفت. به همین منظور تمامی بیمارانی که این علائم را دارند باید برای درمان با اکسیژن و مراقبت‌های قلبی و مغزی به بیمارستان منتقل شوند. تمامی افراد، در معرض خطر مسمومیت با مونواکسیدکربن قرار دارند اما کودکان، زنان باردار و سالمندان جزو گروه‌های آسیب‌پذیر و در معرض خطر بیشتر هستند و علائم مسمومیت در آن‌ها سریع و با شدت بیشتری ایجاد می‌شود و می‌تواند باعث آسیب‌های بیشتر و جدی‌تری شود. به همین منظور در این سه گروه حساس، با هر درجه از مسمومیت انتقال به مراکز درمانی، ضروری است.



پیشگیری از مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن

۱ کنترل مسیر و انسداد منافذ دودکش قبل از راه‌اندازی بخاری بهترین راه پیشگیری از بروز حوادث مسمومیت با مونواکسیدکربن به‌شمار می‌رود و دقت و توجه به داغ بودن دودکش نیز بهترین آزمایش سلامت دودکش است.

۲ داشتن کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت‌بام‌ها برای جلوگیری از بروز خاموشی بخاری و به دنبال آن انتشار گاز مونواکسیدکربن اهمیت بالایی دارد.

۲ فراموش نکنید استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد در پیشگیری از این مسمومیت از اهمیت بالایی برخوردار است و بخاری‌های بدون دودکش به هیچ عنوان از تولید گاز مونواکسیدکربن جلوگیری نمی‌کند.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از مسمومیت با مونواکسیدکربن

- ❁ از وسایل گرمایشی استاندارد استفاده کنید.
- ❁ مسیر دودکش را قبل از راه‌اندازی کنترل و منافذ مسیر دودکش را مسدود کنید.
- ❁ در هنگام روشن بودن وسایل گرمایشی دقت کنید دودکش داغ باشد.
- ❁ دودکش در پشت‌بام‌ها باید کلاهک مخصوص داشته باشد.
- ❁ رنگ شعله بخاری و وسایل پخت‌وپز باید آبی باشد. اگر رنگ شعله قرمز، زرد و یا نارنجی باشد، نشانه نقص در سوخت‌رسانی و کمبود اکسیژن در محیط است.
- ❁ نباید تمامی روزه‌های جریان هوا در منزل و به‌ویژه اتاق خواب مسدود شود.



میرودش
را قبل از
راه‌اندازی
کنترل و منافذ
میرودش
را مسدود کنید



در هنگام
روشن بودن
وسایل
گرمایشی دقت
کنید و روشن
داغ باشد

- ◆ آبگرمکن نباید در حمام نصب شود.
- ◆ انتهای کلیه دودکش‌ها باید حداقل یک متر از سطح بام و حداقل یک متر از دیوار جانبی بام فاصله داشته و دارای کلاهک مخصوص (به شکل H) باشد.
- ◆ از قراردادن لوله خروجی بخاری به داخل ظرف آب جدا خودداری کنید.
- ◆ از به کار بردن وسایل گرمایشی بدون نصب دودکش و یا دارای نقص در دودکش جدا خودداری کنید.
- ◆ آب گرمکن‌های دیواری گازی، اگر به مدت طولانی روشن باشند، خطرناک می‌شوند.
- ◆ درون خانه، به‌خصوص در محل خواب خود، دستگاه هشدار مونواکسیدکربن نصب کنید.
- ◆ تعمیر وسایل گرمایشی توسط افراد غیرمجاز و بی‌تجربه و یا نصب آن‌ها توسط اعضای خانواده باعث ایجاد خطر می‌شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان اورژانس کشور

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

iec.behdasht.gov.ir