**چگونه از بروز مسمومیت های ناشی از منوکسید کربن پیشگیری کنیم:**

منوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو، بی طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و ذغال چوب حاصل می شود.

با توجه به فرا رسیدن فصل سرما و استفاده از وسایل گرمایشی خصوصاً گازسوز، توجه به نکات موثر در پیشگیری از مسمومیت با منوکسیدکربن دارای اهمیت می شود.

با توجه به آمار مرگ و میر ناشی از مسمومیت با منوکسید کربن به نقل از سازمان پزشکی قانونی کشور، مشاهده می شود در سال هزار و سیصد وهشتاد و نه 782 نفر، در سال هزار و سیصد و نود 965 نفر و در سال هزار و سیصد و نود و یک 697 نفر و در سال هزار و سیصد نود و سه ، 626 مورد و تنها در5 ماه نخست سال 1394، 141 نفر از هموطنانمان در اثر مسمومیت با منوکسیدکربن جان سپرده اند. مرگ های خاموش هموطنانمان در سالهای اخیر در اثر استفاده نامناسب از بخاری های گازی و سوخت ناقص آنها، زنگ خطری است تا در استفاده از وسایل گازسوز توجه بیشتری بنماییم.

سه هزار مورد مرگ ناشی از منوکسیدکربن در چهار سال اخیر در کشورمان، چه بسا با رعایت روشهای بسیار ساده و اهمیت دادن به ایمنی استفاده از وسایل گازسوز، وسایل گرمایشی و وسایلی که سوخت فسیلی مانند نفت و گازوئیل در آنها استفاده می گردد، قابل پیشگیری بوده است.

**مسمومیت با گاز منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها است و به مرگ خاموش از آن یاد می شود. مرگی که در کمال ناباوری فردیکه به خواب رفته است را آرام آرام به سوی خواب ابدی می برد.**

علایم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن می تواند به صورت بسیار متفاوت در افراد ظاهر شود. در برخی موارد علایم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می شوند. در اثر تماس طولاني با منوكسيد كربن، سردرد، گيجي، ضربان شدید شقیقه ها، وزوز گوش و خواب آلودگي، تهوع، استفراغ، تپش قلب، كاهش هوشياري، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ رخ می دهد. تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسید کربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی- عروقی مبتلا سازد. علایم مسمومیت با منوکسید کربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال می باشد که با مقادیر پایین تری از منوکسیدکربن بروز می نماید. تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد. **مورد اخیر در اثر آلودگی هوای شهرهای صنعتی رخ می دهد.**

در هنگام بروز آتش سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسید کربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می شود که شدیداً سمی است. این گازها گرم و سبک هستند و به سمت بالا می روند. بنابراین هنگام قرار گرفتن در محیطی که دچار آتش سوزی شده است هرچه سریعتر باید جلوی صورت، دهان و بینی را با پارچه ای ترجیحاً مرطوب پوشاند و سپس بدون معطلی به صورت خمیده و یا سینه خیز از محیط خارج شد. چراکه ممکن است فرد مصدوم در آتش سوزی ها، دچار سوختگی نشود ولی مسمومیت با منوکسید کربن اولاً سبب گیجی و بیهوشی وی خواهد شد و ثانیاً به دلیل عدم توانایی فرد مسموم در خارج شدن از محیط، تنفس گازهای سمی افزایش یافته و فرد دچار مرگ مغزی خواهد شد.

برای جلوگیری از مسمومیت با منوکسید کربن به نکات ذیل توجه فرمایید:

1. از نگهداری کودک در داخل خودروی روشن ودر پارکینگ های طبقاتی خودداری کنید و به محض رسیدن به درب ورودی این نوع پارکینگ ها، از همراه خود بخواهید کودک را از خودرو خارج کرده و به فضای آزاد ببرد و سیستم جریان هوا از خارج به داخل اتاق ماشین را ببندید.
2. در دود سیگار مقادیری از گاز منوکسید کربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمویت مزمن در افراد سیگاری شود.
3. استفاده از بخاری‌های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می‌باشند مانند مکانهای عمومی پر تردد مجاز است و افراد با جدی گرفتن هشدارهای مربوط به استفاده از وسایل گرمایی، می‌توانند خانواده خود را از معرض مرگ خاموش در امان نگه دارند.
4. در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است.
5. قبل از روشن نمودن بخاریهای گازی در ابتدای فصل سرما این موارد را کنترل نمایید: 1- آیا دودکش بخاری درست به بدنه بخاری متصل شده است؟ 2- آیا مسیردودکش سقفی بخاری باز است یا در اثر مانعی در طی فصلهای گرم سال، بسته شده است؟ 3- آیا اتصال لوله گاز به بدنه بخاری گازی به درستی صورت گرفته است؟ 4- آیا بخاری استاندارد و دارای پیلوت می باشد تا به محض خاموش شدن شعله به هر دلیلی، جریان گاز قطع شود؟ 5- پس از روشن نمودن بخاری آیا لوله دودکش با لمس دست سرد است یا گرم؟ در صورت سرد بودن دودکش، تهویه به درستی انجام نمی شود و گاز در محیط در حال پخش شدن است.
6. مواردی از مسمومیت های کشنده با منوکسید کربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده اند. از اجاقهای خوراک پزی به منظور گرم کردن محیط استفاده ننمایید.
7. حضور در پارکینگ های در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد. لذا پیش از روشن نمودن اتومبیل، درب پارکینگ را باز کنید. مواردی از مرگ سرنشینان خود رویی که داخل پارکینگ در بسته با کولر روشن توقف داشته است ملاحظه شده است.
8. استفاده از آب گرمکن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل محیط حمام و یا محیطهای کوچک دربسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.

اولین اقدام در برخورد با فردیکه با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است. در صورت قطع تنفس بیمار مسموم با منوکسید کربن و گاز های دیگر، باید احیای قلبی عروقی را آغاز نمایید و سریعاً با مرکز اورژانس تماس بگیرید.