[**قاتل خاموش را دست کم نگیرید**](https://www.irna.ir/news/83552509/%D9%82%D8%A7%D8%AA%D9%84-%D8%AE%D8%A7%D9%85%D9%88%D8%B4-%D8%B1%D8%A7-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%DA%A9%D9%85-%D9%86%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AF)

با نفوذ هوای سرد به مناطق مختلف كشور و افزایش استفاده از وسایل گرمایشی که عمدتا گازسوز است، سالانه تعداد زیادی از هموطنان در اثر مسمومیت با گاز مونوکسید کربن جان خود را از دست داده و یا دچار معلولیت‌های ذهنی و روانی ناشی از آن می‌شوند.

مونوکسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیر محرک است و مسمومیت با آن به سادگی رخ می‌دهد. مرگ بر اثر گازگرفتگی به «مرگ خاموش» معروف است. این گاز به آرامی وارد خون شده و با جایگزین شدن به جای اکسیژن، جان فرد را تا حد مرگ به خطر می‌اندازد.

با افزایش سرما و فزونی یافتن استفاده از انواع مختلف وسایل گرمایشی  و برخی بی احتیاطی‌ها موجب می شود  تا مسمومیت با گاز مونوکسید کربن نیز افزایش یابد، مرگ خاموش ابتدا بسیار مشابه یک سردرد ساده است و به تدریج فرد را به کام مرگ فرو می‌برد.

افزایش آمار بروز این نوع از مسمومیت‌ها در فصل‌های سرد سال، توجه افراد به ایمنی وسایل گرمایشی را به عنوان مهم‌ترین عامل پیشگیری از این نوع مرگ‌ها یادآوری می‌کند؛ بر همین اساس لازم است خانواده‌ها با حساسیت بیشتر نسبت به سلامت خود و اعضای خانواده، ضمن پرهیز از برخی رفتارهای مخاطره آمیز مانند استفاده از گاز پیک نیک در داخل چادر، از کارکرد درست وسایل گرمایشی مانند دودکش بخاری، شومینه و پکیج مطمئن شوند.

برای پیشگیری چه کنیم؟

 دقت و توجه به داغ بودن دودکش، بهترین روش آزمایش کارکرد بهینه وسایل گرمایشی است ،  اگر لوله دودکش بخاری سرد است دلیل آن خارج نشدن محصولات احتراق و گازهای سمی از دودکش است که در این صورت باید رفع نقص شود؛ همچنین نصب کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت بام‌ها برای جلوگیری از انتشار و برگشت گاز مونوکسید کربن در محیط منزل بارها از سوی کارشناسان توصیه شده است ، و در نهایت اینکه  استفاده از دودکش‌های آکاردئونی آلومینیومی به علت نبود امکان آب بندی در ابتدا و انتها، بسیار خطرناک است.

**علت‌های گازگرفتگی**

مونو اکسید کربن، یک گاز سمی است که طعم و بو ندارد و در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل می‌شود و، چون گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیر محرک است، مسمومیت با آن به سادگی رخ می‌دهد.

مونواکسید کربن از طریق تنفس وارد ریه‌ها می شود و پس از رسیدن به جریان خون، به گلبول‌های قرمز متصل می‌شود.

گلبول قرمز وظیفه اتصال و انتقال اکسیژن را دارد، اما زمانی که مونواکسید کربن به آن‌ها متصل می‌شود دیگر توانایی حمل اکسیژن را از دست می‌دهد و خود به خود اکسیژنی از ریه جذب بدن نشده و بیمار با وجود استنشاق اکسیژن خفه می‌شود.

برای پخش گاز در سراسر بدن حدود چهار تا شش ساعت زمان نیاز است؛ مدت زمانی که ما در خواب هستیم و گاز سمی در حال پخش در هوای اتاق است.

مسمومیت در کودکان سریع‌تر بروز کرده و در افراد مسن عوارض عصبی ناخوش بیشتری را بجا می‌گذارد و جنین مادران باردار نیز می‌تواند دچار مسمومیت با مونواکسید کربن شود.

**عوارض مسمومیت**

مسمومیت با مونوکسید کربن (CO) می‌تواند باعث سردرد، گیجی و باریک بینی (که در آن همه چیز را در اطراف به مانند تونل می‌بینید) و نیز لب‌ها و ناخن‌های قرمز شود.

**نشانه هشدار دهنده مسمومیت با مونوکسید كربن**
**1 - سردرد مبهم**

شایع‌ترین نشانه هشداردهنده اولیه مسمومیت خفیف با مونوکسید کربن یک نوع سردرد تنشی است. افرادی که مسمومیت با مونوکسیدکربن را تجربه کرده اند، آن را به عنوان سردردی مداوم که در قسمت جلو سر احساس می شود و دردی مبهم را ایجاد می کند، توصیف می کنند.

سردردها به راحتی نادیده گرفته می شوند، از این رو هنگام مواجهه مداوم با آنها در یک محیط ثابت مانند خانه، محل کار، یا خودرو بهتر است این شرایط جدی گرفته شود. ممکن است با تغییر مکانی که نشت مونوکسید کربن در آن رخ داده است، احساس سردرد نیز به سرعت از بین برود.

**2 - ضعف عضلانی و سرگیجه**

با جایگزینی مونوکسید کربن به جای اکسیژن در خون، که مرگ سلول ها را به همراه دارد، ضعف عضلانی می تواند شکل بگیرد. این شرایط ممکن است انجام فعالیت های روزانه مانند پیاده روی را چالش برانگیزتر نماید.

سرگیجه یکی دیگر از نشانه های هشدار دهنده اولیه مسمویت با مونوکسید کربن است. در موارد حاد، اگر مونوکسید کربن به میزان زياد تنفس شده باشد ممکن است به از دست دادن هوشیاری و غش کردن منجر شود.

**3 - حالت تهوع و استفراغ**

نشانه های اولیه مسمومیت خفیف با گاز مونوکسید کربن اغلب شبیه به علائم مرتبط با آنفلوآنزا، مانند حالت تهوع، استفراغ و خستگی، به نظر می رسند.

بر خلاف آنفلوآنزا، مسمومیت با مونوکسید کربن موجب دمای بالای بدن (تب) نمی شود. اگر چند نفر در خانه این نشانه های را تجربه می‌کنند، یا با نشانه های دیگر که در این مطلب به آنها اشاره شده مواجه هستند، این می تواند افزایش نگرانی ها را موجب شود.

**4 - تنگی نفس**

با تجمع مونوکسید کربن در خون، نشانه هایی ممکن است به طور قابل توجهی تشدید شوند. تنگی نفس یا تنفس سریع یکی از این نشانگرها است. اگر چند نفر با این نشانه مواجه شده اند باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید.

به همراه تنگی نفس، فردی با مسمومیت مونوکسید کربن ممکن است احساس فشار یا درد در ناحیه سینه را تجربه کند. این درد در ناحیه سینه ممکن است با تندتپشی، تعداد بیش از 100 تپش قلب در دقیقه، همراه باشد.

**5 - گیجی و خواب آلودگی**

توانایی فرد برای تفکر روشن ممکن است تحت تاثیر تجمع مونوکسید کربن در خون قرار بگیرد، که به سردرگمی، اختلال در قضاوت، مشکلات حافظه و در برخی موارد، توهم منجر می شود.

همچنین، مسمومیت با مونوکسید کربن ممکن است موجب احساس خواب آلودگی در فرد شود. افراد اغلب این نشانه را به عنوان عاملی نگران کننده در نظر نمی گیرند، که موجب به خواب رفتن و تداوم تنفس مونوکسید کربن تا زمان تشدید مسمومیت یا مرگ می شود.

**6 - تاری دید**

وقتي مغز تحت تاثیر کمبود اکسیژن قرار می گیرد، تاری دید یکی دیگر از نشانه هایی است که باید در زمینه مسمومیت با گاز مونوکسید کربن مورد توجه قرار داد.

این نشانه کمتر شایع است و به طور معمول تنها در موارد شدید با تجمع مونوکسید کربن در خون شکل می گیرد.

در صورت تجربه مشکلات بینایی به ویژه همراه با دیگر نشانه هایی که در این فهرست به آنها اشاره شده است، دریافت کمک پزشکی باید در اولویت قرار بگیرد.

**7 - تشنج**

گاهی اوقات مسمومیت با مونوکسید کربن ممکن است موجب تشنج شود، که به عنوان یک انفجار غیر قابل کنترل فعالیت های الکتریکی در مغز که اسپاسم های عضلانی را به همراه دارد، تعریف شده است.

از آنجایی که تشنج ها به طور معمول در شرایط نزدیک به مرگ رخ می دهند، کمک پزشکی باید به سرعت در اختیار فرد قرار بگیرد، اما متاسفانه ممکن است مسمومیت از مرز نقطه احیا عبور کرده باشد.

واحد مدیریت خطربلایا و حوادث معاونت بهداشتی