

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr. Uğur İNAN

10 Ağustos 2011

No: 61

ALLERJİLER, ANTİHİSTAMİNİKLER VE UYUŞUKLUK

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Allergies,%20Antihistamines,%20and%20Drowsiness.htm>

Bahar geldi ! Kışlıkları kaldırma güneş gözlüklerini çıkarma zamanı. Fakat hava koşulları bahar yorgunluğunun yanında birçoğumuza sıkıntı veren saman nezlesine de neden olurlar.

Saman nezlesi, polen hassasiyeti olan kişilerin iş ve oyun hayatını güçleştirebilir. Neyse ki modern tıp saman nezlesi yaygın semptomları için geçici de olsa rahatlık sağlayan ilaçlar geliştirdi. Antihistaminikler ve dekonjestanları kullananlar bilirler ki reçetesiz satılan bu ilaçların (Türkiye’de bu ilaçlar reçetesiz satılmamaktadır. U.İNAN) maalesef birçok yan etkileri vardır. En sık karşılaşılan yan etki uyuşukluktur.

Alerji mağdurlarını içeren bir kamuoyu araştırması birkaç yıl önce yapıldı. Bu araştırma gösterdi ki, ilaç kullanma esnasında ağır makine kullanılması veya sürülmesi için yapılan uyarılar çoğunlukla göz ardı edilmektedir. Eğer böyle düşünüyorsanız, insanların normal aktivitelerine devam edebilmek için ilaç almaları ve beraberinde işlerini yapmaya kalkışmaları sürpriz olmamalı.

Umuyoruz ki insanlar uyuşukluk probleminin farkında olacaklar ve çalışırken veya araç kullanırken bu duruma dikkat edeceklerdir. Fakat Cal-OSHA’ nın son makalelerinden birinde durum hiç de böyle görülüyor. Bir üniversite tıp merkezi araştırma ekibi tarafından yürütülen alerji atölye çalışmasında, reçetesiz satılan ilaçlarla alerjilerini kontrol altına almaya çalışan çoğu çalışanın sedatize (uyuşuk halde) olduklarının farkında olmadıkları sonucuna varıldı. Uyuşukluk hissetmeye ilave olarak sedasyonun diğer belirtileri koordinasyon azalması, reaksiyon zamanının yavaşlaması ve azalmış muhakeme yeteneğidir. Bunlar uyuşukluktan daha az fark edilebilir, fakat kişi tam anlamıyla uyanık olmadığından bu belirtilerden birisi olabilir. Alerji tedavisi sersemlik, sinirlilik, bulantı ve baş ağrılarına sebep olarak iş yerinde konsantrasyon kabiliyetini etkileyebilir.

Tehlikeli bir endüstride çalışmak başlı başına tehlike için yeterlidir. Sürekli dikkatli olmalı, üretim sorunlarını karşılayabilmeli, güvenlik tehlikelerini tanımlayabilmeli, ekip için hazır olmalıdır. Peki, işinizde sizi etkili tutarak saman nezlesi rahatsızlığını azaltmak için neler yapılabilir ? Aşağıdaki başlıklar size faydalı olabilir:

- Eğer işinizde özellikle elektrik motoru ile çalışan aletleri ve makineleri kullanıyorsanız, sadece şiddetli alerji atakları durumunda ilaç almaya dikkat edin
- Eğer ilaç tedavisine ihtiyaç duyuyorsanız, gereksinim duyduğunuz rahatlama seviyesini sağlayabilecek en düşük dozu alın.
- İlaç almadan önce sadece dış kutusunu değil kutu içindeki prospektüsünü de okuyun. Bu küçük harflerle yazılmış, ürün ve muhtemel yan etkileri hakkında daha fazla bilgi içeren küçük bir kağıt parçasıdır.
- Önerilen ilaç dozlarına uyun. Daha yüksek doz ille de daha iyi tedavi değildir. İlave doz alımı daha fazla rahatlama değil sadece daha fazla yan etki demektir.

Sonuç olarak alerji tedavisi hakkında sorularınız varsa doktorunuza veya eczacınıza danışın. Bazı ilaçlar diğerlerine göre daha az sıkıntı/uyuşukluk verebilir. Bahar alerjileri çok rahatsız

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr. Uğur İNAN

10 Ağustos 2011

No: 61

edici olabilir fakat bir kaza veya yaralanma hayatınızda çok daha büyük bir problem doğurabilir.

ALLERGIES, ANTIHISTAMINES & DROWSINESS

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Allergies,%20Antihistamines,%20and%20Drowsiness.htm>

Spring is here! It is time to put away the heavy coats and break out the sunglasses. But the weather conditions that lead to "spring fever" also give rise to another affliction that affects many of us-hay fever.

Hay fever can make those who are sensitive to pollen miserable, interfering with work and play. Fortunately, modern medicine has developed drugs which give temporary relief from hay fever's common symptoms. As users of antihistamines and decongestants know, however, there are side affects to these over-the-counter drugs. The side affect most often experienced is drowsiness.

A Gallup survey of allergy sufferers was conducted several years ago. This survey found that the package warnings against driving or operating heavy machinery while taking the medicine are largely ignored. If you think about it, this shouldn't be surprising-since people take the medication so that they can continue with their normal activities, and they attempt to do so.

We hope that people will be aware of the drowsiness problem and watch out for it while working or driving. However, a recent Cal-OSHA Reporter article indicates this is not the case. A University Medical Center research team conducted an allergy workshop and concluded that most workers who are trying to control their allergies with over-the-counter drugs are not aware that they are sedated. In addition to feeling drowsy, other side affects of being sedated are reduced coordination, slowed reaction time and impaired judgment. These may be even less recognizable than drowsiness, but any of this can happen when a person is not fully alert. The use of allergy medication can also effect one's ability to focus on the work to be done by causing dizziness, nervousness, nausea or headaches.

Working in a hazardous industry is dangerous enough in itself. You must be alert at all times and able to react to production issues, recognize safety hazards, and be an asset to the crew. So what can be done to reduce the discomfort of hay fever season, yet keep you effective at work? The following tips may be helpful:

- Consider taking the medication for only significant allergy attacks-particularly if your job involves operating machinery or power tools.
- If you need the medicine, take the smallest dose possible that will still provide a level of relief that you need.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr. Uğur İNAN
10 Ağustos 2011

No: 61

- Before taking the medication, read not only the warnings on the outer package, but also the product insert. This small piece of paper, with equally small print, usually has much more detailed information about the product and possible side effects.
- Follow the recommended dosage. More is not necessarily better. Taking "extra doses" may only provide more side effects-and not more relief.

Finally, if you have any questions about allergy medication, ask your doctor or pharmacist. Some products may be less troublesome than others. Spring allergies can be very uncomfortable, but an accident or injury could bring an even greater problem into your life.