

مسمومیت غذایی

یک بیماری است که بر اثر خوردن غذاهایی که ارگانیزم های مضر هستند بوجود می آید. این میکروب های مضر می توانند شامل؛ باکتری، انگل و ویروس باشند.

آنها اغلب در گوشت خام، مرغ و تخم مرغ یافت می شوند اما می توانند به هر نوع غذایی سرایت کنند.

همچنین می توانند در غذایی که بیرون از یخچال مانده یا مدت زیادی قبل از خوردن فریز شده باشد رشد کنند.

گاهی مسمومیت غذایی بخاطر نشستن دستان قبل از غذا اتفاق می افتد. اکثر اوقات، مسمومیت جزئی است و پس از چند روز از بین می رود.

تنها کاری که می توانید بکنید اینست که منتظر بمانید تا بدنتان از شر میکروبی که باعث بیماری شما شده خلاص شود. اما برخی از انواع

مسمومیت ها ممکن است جدی باشد و نیاز به پزشک پیدا کنید.

علائم مسمومیت غذایی

اولین علامت مسمومیت غذا معمولا اسهال است. ممکن است احساس تهوع، استفراغ یا دل پیچه در ناحیه شکم داشته باشید.

اینکه هنگام مسمومیت غذا حالتان چگونه باشد، بستگی به میزان سلامتی و اینکه چه نوع میکروبی شما را بیمار کرده باشد دارد. اگر اسهال و استفراغ شما شدید باشد ممکن است دی هیدراته یا دچار کمبود آب در بدن بشوید. دی هیدراته، یعنی اینکه بدن شما مقدار زیادی مایعات از دست داده است. دنبال علائم کمبود آب بگردید که شامل؛

خشکی دهان، سرگیجه و پررنگ شدن ادرار می شود. کودکان و سالمندان سریع آب بدن خود را از دست می دهند و باید بسیار مراقب آنها بود. خانم های باردار اگر فکر می کنند که دچار

مسمومیت غذا شده اند حتما باید به پزشک مراجعه کنند.

چگونگی ورود میکروب های مضر به غذا: میکروب ها زمانی وارد غذا می شوند که:

(۱) گوشت فرآوری شده باشد

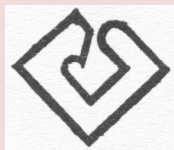
(۲) که باکتری، در روده حیوانات سالم که ما در غذا استفاده می کنیم وجود داشته باشد. گاهی باکتری با قسمت هایی از این حیواناتی که ما می خوریم مخلوط می شود.

(۳) غذا خیس یا شسته شود: اگر آب برای گندزدایی یا شستن میوه و سبزیجات استفاده شده باشد حاوی میکروب هایی از کود حیوانی و انسانی است که این موجودات ذره بینی می توانند وارد میوه و سبزیجات شوند.

(۴) موقع آماده کردن: وقتی فردی که به غذا دست بزند یا اگر غذا با غذاهای دیگری که دارای میکروب باشند تماس داشته باشد، میکروب ها پخش می شوند. مثلا اگر شما از یک تخته برای

شماره سند: ۰۷-FO-TR

شماره ویرایش: A



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آران و بیدگل

مسمومیت غذایی

واحد آموزش

بیمارستان سیدالشهداء

چگونگی درمان مسمومیت غذایی

در اغلب موارد، مسمومیت غذا ظرف ۲ تا ۳ روز از بین می رود. تنها چیزی که نیاز دارید استراحت و مایعات فراوان است تا از کمبود آب در بدن جلوگیری کنید. هر بار که مدفوع زیاد و شل دارید، یک فنجان آب یا مایعات مربوط به کمبود آب در بدن (مانند سرم خوراکی) بنوشید.

درمورد سلامت عمومی خود از او سوال کنید و یک آزمایش بدهید. پزشک از شما خواهد پرسید که کجا این غذا را خورده اید و آیا شخص دیگری که با شما این غذا را خورده نیز بیمار شده است؟ گاهی پزشک آزمایش مدفوع یا خون نیز برایتان می فرستد.

خرد کردن سبزی و گوشت استفاده می کنید، میکروب از گوشت خام می تواند وارد سبزی بشود.

چگونه متوجه می شوید که دچار مسمومیت غذا شده اید؟

بخاطر اینکه مسمومیت غذا اغلب جزئی بوده و پس از چند روز از بین می رود، اکثر مردم نزد پزشک نمی روند. اگر دیگران همان غذایی که شما خورده اید را خورده باشند و دچار مسمومیت شده باشند شما نیز معمولاً باید دچار مسمومیت شده باشید.

اگر فکر می کنید که مسموم شده اید به مرکز بهداشتی و درمانی خود تلفن کنید و گزارش دهید. این باعث می شود که دیگران از مسمومیت نجات پیدا کنند. اگر فکر می کنید که بیماری تان جدی است به پزشک خود تلفن بزنید.