

## مسمومیت غذایی چیست؟

مسمومیت غذایی زمانی اتفاق می‌افتد که چیزی خورده یا نوشیده باشید که حاوی میکروب‌های مضر (باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها) باشد...



مسمومیت غذایی زمانی اتفاق می‌افتد که چیزی خورده یا نوشیده باشید که حاوی میکروب‌های مضر (باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها) باشد.

بعضی وقت‌ها باکتری‌ها در غذا سم تولید می‌کنند و سم آنها سبب مشکل می‌شود  
نشانه‌های مسمومیت غذایی چیست؟

علائم مسمومیت غذایی ممکن است ساعت‌ها یا روزها پس از مصرف غذا یا نوشیدنی آلوده شروع شود.  
زمان ظهور علائم مسمومیت تا حدی به علت مسمومیت و مقدار یا نوشیدنی مصرف‌شده بستگی دارد.

### علائم مسمومیت ممکن است شامل این موارد باشد:

- درد شکمی
  - اسهال، شکم روی
  - تب
  - بی‌اشتهایی
  - حالت تهوع
  - استفراغ، قی
  - ضعف و خستگی (کوفتگی)
- مسمومیت غذایی ممکن است تنها در یک فرد، یا تمام گروهی از افراد که در معرض غذا یا نوشیدنی آلوده قرار دارند اثر بگذارد.  
و مسمومیت بستگی به میزان میکروب یا سم مصرف‌شده در هر فرد و میزان حساسیت فرد در برابر آن دارد.

### چه کسانی بیشتر در معرض مسمومیت غذایی هستند؟

کودکان و افراد مسن بیشتر دچار مسمومیت غذایی می‌شوند. فراد دیگر هم اگر این شرایط را داشته باشید، بیشتر در معرض مسمومیت غذایی هستید:

- به یک بیماری پزشکی مزمن مبتلا هستید، از قبیل بیماری کلیه یا دیابت
- باردار هستید
- ضعف در سیستم دفاعی بدن دارید، که می‌تواند به علت مصرف داروها بعد از عمل پیوند عضو، برخی داروهای شیمی‌درمانی یا ابتلا به ویروس ایدز (HIV) باشد.
- اخیراً سفری داشتید، جایی که ممکن است شما در معرض باکتری‌های زیادی قرار گرفته باشید که ممکن است دلیل مسمومیت غذایی شما باشد

اگر دچار مسمومیت غذایی شدم چه کاری باید انجام دهم؟

بیشترین موارد مسمومیت غذایی خفیف هستند و در عرض چند روز برطرف می‌شوند.  
در طول این مدت هدف، پیشگیری از کم‌آبی بدن است. کم‌آبی بدن به معنای از دست رفتن مایعات و الکترولیتها (مواد غذایی و مواد معدنی) مورد نیاز بدن شما است.

تا زمانی که استفراغ و اسهال‌تان تمام شود، باید از غذاهای جامد و فرآورده‌های لبنی پرهیز کنید.

وقتی احساس بهتری پیدا کردید، بار دیگر به تدریج خوردن غذا و نوشیدنی را شروع کنید.

غذاهای ساده از قبیل بیسکویت شور، نان تست و موز را امتحان کنید.

از خوردن غذاهای ادویه دار، غذای سرخ شده، لبنیات و غذاهایی که دارای چربی و شکر بالا هستند خودداری کنید. مایعات زیاد مصرف کنید اما از شیر یا نوشیدنی‌های کافئین دار خودداری کنید.

همچنین از نوشیدن نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا خودداری کنید. این نوشیدنی‌ها جایگزینی الکترولیتها (نمک و مواد معدنی) را نمی‌دهد و از تلف شدن آب بدن جلوگیری نمی‌کند.

### چگونه بفهم کم‌آبی بدن دارم؟

### علائم کم‌آبی بدن اینها هستند:

- کمی یا نداشتن ادرار، یا ادراری که تیره تر از حد معمول است
- خشکی زبان

• خواب آلودگی یا خستگی (کوفتگی)

• تشنگی زیاد

• سر درد

• گیجی

• احساس سر گیجه یا منگی

• نداشتن اشك در زمان گریه کردن

برای درمان کم‌آبی خفیف بدن سعی کنید جرعه جرعه آب بنوشید.

سوپ‌های رقیق (آبکی)، نوشابه‌های گازدار بی‌رنگ و ترکیب آب میوه با آب می‌تواند کمک کند.

پرهیز از قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار تیره و دیگر نوشیدنی‌های کافئین دار. این نوشیدنی‌ها می‌تواند از دست دادن آب بدن را وخیم تر سازد.

کودک‌انی که کم‌آبی خفیف بدن دارند را می‌توان با دادن آب یا محلول (ORS) درمان کرد.

ORS پودری است دارای مخلوطی درست از نمک، شکر، پتاسیم و دیگر مواد مغذی است که بعد از مخلوط کردن با آب به نسبت معین برای به جایگزینی مایعات از دست رفته بدن به کار می‌رود.

در موارد از دست دادن شدید آب بدن ممکن است مجبور شوید در بیمارستان تحت معالجه قرار گیرید. ممکن است لازم باشد مایعات و الکترولیت‌های داخل وریدی را به شما بدهند.

### **آیا مسمومیت غذایی بیماری وخیمی است؟**

می‌تواند باشد. کم‌آبی بدن می‌تواند خطرناک باشد، همچنین برخی از انواع مسمومیت‌ها غذایی جدی‌تر هستند.

عفونت معمولاً در مادر بسیار خفیف است، اما ممکن است سبب سقط جنین، درد زایمان

زودرس، نوزاد مرده و مشکلات رشدی نوزاد می‌شود. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند با خطر پیشرفت عوارض ناشی از باکتری لیستریا روبه‌رو هستند.

مسمومیت غذایی ناشی از باکتری اشریشیا کولی ممکن است باعث عارضه‌ای به نام سندرم یورمیک همولیتیک (HUS) شود. HUS می‌تواند سبب نارسایی کلیه به خصوص در افراد دچار ضعف سیستم ایمنی شود.

### **چه زمانی باید به دکتر بروم؟**

در این موارد قرار ملاقاتی با پزشک بگذارید:

• اسهال شدید به مدت بیشتر از سه روز طول بکشد

• استفراغ پی در پی که بیشتر از دو روز طول بکشد

• در مدفوع تان خون ببینید

• داروهای مدر (ادرارآور) مصرف می‌کنید و اسهال، حالت تهوع یا استفراغ دارید

• تب بالای 38.3 درجه ی سانتی‌گراد دارید.

### **در این موارد نیاز به مراقبت‌های اورژانسی دارید:**

• مدفوع شما رنگ خرمائی مایل به قرمز یا سیاه پیدا کرده باشد یا مقدار زیادی خون در مدفوع خود ببینید.

• در استفراغ شما خون باشد

• درد شکمی شدید یا چنگه (کرامپ) معده دارید

• دوبینی یا مشکل در حرکت دادن بخش‌هایی از بدن دارید

• نشانه‌های از بین رفتن شدید آب بدن دارید (لیست بالا را ببینید)

• مشکل در بلع غذا

• احساس تپش قلب

• مسمومیت غذایی شما ناشی خوردن قارچ‌های سمی یا صدف‌های خوراکی است.

### **غذاهایی که احتمالاً سبب مسمومیت غذایی می‌شود؟**

گوشت یا مرغ نپخته یا نیم پز، فراورده‌های لبنی غیر پاستوریزه، صدف خوراکی، میوه‌های نشسته و سبزی نشسته شایع‌ترین علل مسمومیت غذایی هستند.

مسمومیت غذایی بیشتر در بوفه‌ها و در پیکنیک رفتن‌ها رایج است، که در آنها غذاهایی (از قبیل مایونز در سالاد سبب زمینی) برای مدت درازی خارج از یخچال باقی گذاشته می‌شود.

### **چطور از مسمومیت غذایی دوری کنم؟**

می‌توانید قدم‌های ساده‌ای برای دوری از مسمومیت غذایی بردارید:

• میوه‌ها و سبزیجات را حسابی بشوید

• میز محل درست کردن غذا، تخته‌های برش، چاقو و وسایل آشپزخانه را پاک کنید.

• بکرات دست‌هایتان و و سائل مورد استفاده‌تان را بشوید

• گوشت‌های خام و نپخته را کنار هم در یک بشقاب قرار ندهید

• چنانچه از چاقو برای تکه تکه کردن جوجه مرغ نپخته استفاده می‌کنید، برای تکه‌تکه کردن سایر مواد غذایی که خام مصرف

می‌شوند، از این چاقو استفاده نکنید.

- گوشت را به طور کامل بپزید. در صورت نیاز از حرارت سنج گوشت استفاده کنید. و اطمینان حاصل کنید که گوشت گاو تا 71 درجه حرارت دیده است، در مورد گوشت مرغ و سایر ماکیان 82 درجه سانتی‌گراد و در مورد گوشت ماهی 60 درجه سانتی‌گراد حرارت لازم است.
- از غذاهای بسته بندی شده که تاریخ مصرفشان منقضی شده است، استفاده نکنید.
- غذایی که در قوطی‌های کنسرو شده پف کرده و صدمه دیده را دورباندازید
- ته مانده‌ی غذا را ۱۱ چنانچه تا 4 ساعت آن را مصرف نمی‌کنید، در داخل یخچال بگذارید
- قارچهای جنگلی را نخورید
- پنیرهای تازه و نرم را نخورید (مخصوصا وارداتی) اگر باردار هستید یا ضعف سیستم ایمنی دارید
- زمانیکه به سفر سخت و طولانی می‌روید، میوه‌های خام یا سبزیجاتی که با آب ضدعفونی و میکروب زدائی نشده‌اند مصرف نکنید و از آبی که فیلتر نشده (نجوشیده) شیر آب بپرهیزید.
- زمانی که در رستوران‌ها یا مجامع عمومی هستید از خوردن غذاهایی که مدت زمان زیادی خارج از یخچال قرار دارند، بپرهیزید.