

## مسمومیت غذایی در فصل گرما

فصل گرماست و باید به این نکته بیشتر دقت کنیم که مسمومیت ناشی از خوردن غذای آلوده مشکلی است که در این فصل زیاد می‌شود و پیامدهای آن بر اساس علت و میزان آلودگی، سن و سلامت مصرف کننده تفاوت دارد...



علائم و نشانه‌های مسمومیت غذایی بسته به علل پیدایش تفاوت دارند اما بیشتر مسمومیت‌ها منجر به بروز یک یا چند نشانه زیر خواهند شد: تهوع، استفراغ، اسهال آبکی، درد شکمی، بی‌اشتهایی، خستگی و تب. علائم و نشانه‌ها ممکن است در عرض چند ساعت پس از خوردن مواد غذایی آلوده یا حتی چند روز بعد شروع شوند.

### چه زمانی به دکتر مراجعه کنیم؟

اگر یک یا چند مورد از حالات زیر را داشتید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. تهوع و استفراغ مکرر، استفراغ خون، اسهال شدید، وجود خون در اجابت مزاج، درد شدید شکمی، تشنگی شدید، خشکی دهان، ادرار کم یا عدم ادرار، ضعف شدید و سرگیجه. افراد مسن، زنان باردار، شیرخواران و کودکان و افرادی که مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت بوده یا در حال دریافت شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی هستند بیشتر در معرض این مشکل قرار دارند.

### عوارض

شایع‌ترین عارضه مسمومیت، کم‌آبی بدن (از دست دادن شدید آب، املاح و مواد معدنی ضروری) است. اگر شما فردی بزرگسال و سالم هستید و مایعات کافی برای جبران آب از دست رفته می‌نوشید، دچار مشکل جدی نخواهید شد. اما نوزادان، سالمندان و بیماران ممکن است با کم‌آبی بدن روبه‌رو شوند. در این صورت حتی ممکن است لازم باشد در بیمارستان بستری شده تا اقدامات لازم برای آنها صورت گیرد. مسمومیت غذایی در اکثر موارد به خودی خود در عرض 48 ساعت بهبود می‌یابد؛ اما برای داشتن حسی بهتر نکات زیر را رعایت کنید: به معده خود استراحت دهید و خوردن و آشامیدن را برای چند ساعت متوقف کنید. سعی کنید تکه‌ای یخ را مکیده یا آب کافی بنوشید. پس از بهبود نسبی، به تدریج شروع به خوردن و نوشیدن کنید و از غذاهایی که هضم آنها ساده‌تر است شروع کنید. اگر تهوع شما برگشت، دوباره خوردن را قطع کنید. بیماری و کم‌آبی بدن، باعث خستگی و ضعف شما می‌شود پس استراحت را فراموش نکنید.

### مقابله و پیشگیری

همیشه پیشگیری بهتر از درمان است پس این کارها را فراموش نکنید.

- دست‌ها، ظروف و سطوح مربوط به مواد غذایی را مرتب بشویید.
- مواد غذایی خام را جدا از مواد آماده مصرف نگهداری کنید. هنگام خرید، آماده کردن غذا یا نگهداری آنها، گوشت، مرغ و ماهی را جدا از مواد غذایی دیگر نگه دارید.
- پخت غذاها باید در درجه حرارت مطمئن صورت گیرد. عوامل بیماری‌زا اغلب در دمایی بین 63 تا 74 درجه سانتی‌گراد از بین خواهند رفت.
- غذاهای فاسدشدنی را بی‌درنگ در یخچال یا فریزر قرار دهید. اگر ماده غذایی‌ای را قرار نیست طی دو روز آینده مصرف کنید حتماً در فریزر قرار دهید.
- مواد غذایی منجمد را در دمایی اتاق قرار ندهید. امن‌ترین شیوه برای آب کردن غذاها، استفاده از یخچال یا میکروویو (انجمادزایی) است. ریختن آب سرد روی غذا نیز شیوه‌ای مطمئن خواهد بود.
- این نکته را همیشه به یاد داشته باشید؛ اگر به سلامت غذایی اطمینان ندارید، آن را مصرف نکنید.

نیلوفر اسعدی بیگی

جام جم