

مسمومیت غذایی چگونه تشخیص داده می‌شود:

- پزشک شما براساس علائمی که دارید، نوع مسمومیت غذایی تان را تشخیص می‌دهد.
- در موارد شدید ممکن است برای مشخص کردن آنچه باعث مسمومیت غذایی شده است به آزمایش خون، آزمایش مدفوع و حتی آزمایش غذایی که خورده‌اید، نیاز باشد.
- همچنین ممکن است پزشک تان از یک آزمایش ادرار نیز استفاده کند تا بفهمد که آیا به خاطر مسمومیت غذایی دچار کم‌آبی شده‌اید یا خیر.

مسمومیت غذایی چگونه درمان می‌شود:

- اگر به مسمومیت غذایی دچار شدید، بسیار مهم است که مایعات کافی مصرف کنید تا بدن تان کاملاً هیدراته بماند. نوشیدنی‌های ورزشی سرشار از الکترولیت در آب‌رسانی به بدن مفید هستند.
- آب میوه و آب نارگیل نیز می‌توانند کربوهیدرات‌های از دست رفته را به بدن تان بازگردانند و به رفع خستگی کمک کنند.
- از کافئین اجتناب کنید، چون ممکن است باعث تحریک دستگاه گوارش تان شود. چای‌های بدون کافئین با گیاهان آرامش‌بخشی مانند بابونه، نعناع و قاصدک می‌توانند معده‌ی به‌هم‌ریخته‌ی شما را آرام کنند.
- داروهای بدون نسخه مانند ایموادیوم و پیتوبیسمول به کنترل اسهال و فرونشاندن تهوع کمک می‌کنند. با این حال شما باید قبل از استفاده از این داروها با پزشک‌تان مشورت کنید، چون بدن برای خلاص شدن از شر سموم، از اسهال و استفراغ استفاده می‌کند. همچنین استفاده از این داروها ممکن است شدت بیماری را پنهان کند و باعث شود که مراجعه به پزشک را به تأخیر بیندازید.
- افرادی که دچار مسمومیت غذایی می‌شوند، باید استراحت کافی نیز داشته باشند. در موارد شدید مسمومیت غذایی ممکن است لازم باشد برای رفع کم‌آبی بدن بیمار، در بیمارستان به او سرم تزریق شود. در موارد بسیار وخیم مسمومیت غذایی ممکن است لازم باشد شخص مدت طولانی‌تری در بیمارستان بستری شود تا به‌طور کامل بهبود بیابد.

غذاهایی که بهتر است در هنگام مسمومیت غذایی مصرف کنید:

۱. بهتر است تا هنگامی که اسهال و استفراغ تان برطرف شود، مصرف غذاهای سفت و جامد را محدود کنید
۲. با خوردن غذاهای ملایم و کم‌چرب که به راحتی هضم می‌شوند، به آرامی به رژیم غذایی معمول تان برگردید.
۳. مواد غذایی که برای شما مفیدند کراکرها، نمکی، ژلاتین، موز، برنج، بلغور جو دوسر، آب مرغ، پوره‌ی سیب‌زمینی، سبزیجات آب‌پز، نان تست، نوشابه‌های بدون کافئین، آب‌میوه‌ی رقیق، نوشیدنی‌های ورزشی

غذاهایی که مصرف‌شان در هنگام مسمومیت غذایی مضر است:

برای آنکه معده‌تان بیشتر ناراحت نشود، سعی کنید از مواد غذایی زیر که سخت تر هضم می‌شوند، اجتناب کنید، حتی اگر حس می‌کنید که حال تان بهتر است: محصولات لبنی، به خصوص شیر و پنیر، غذاهای چرب، غذاهای پرادویه، مواد غذایی با محتوای قند بالا، غذاهای تند، غذاهای سرخ‌شده

از موارد زیر نیز اجتناب کنید:

- کافئین (نوشابه، نوشابه‌های انرژی‌زا، قهوه)، الکل، نیکوتین
- سایر غذاهایی که احتمال دارد باعث مسمومیت غذایی شوند عبارتند از:
۱. سوشی و سایر محصولات دریایی که به صورت خام و پخته‌نشده سرو می‌شوند،
 ۲. کالباس‌ها و هات‌داگ‌هایی که گرم یا پخته نشوند،
 ۳. گوشت چرخ‌کرده‌ی گاو که ممکن است شامل گوشت چندین حیوان باشد،
 ۴. شیر، پنیر و آب‌میوه‌ی غیرپاستوریزه، میوه‌ها و سبزیجات خام و شسته‌نشده.
 ۵. همیشه قبل از آشپزی کردن یا خوردن غذا دست‌هایتان را بشویید.
 ۶. گوشت و تخم‌مرغ را کاملاً بپزید.
 ۷. هر چیزی که با مواد غذایی خام تماس پیدا می‌کند، باید قبل از استفاده برای تهیه سایر غذاها ضدعفونی شود. میوه‌ها و سبزیجات را قبل از مصرف به دقت بشویید.

جمع‌آوری مطالب:

محمد کاظمی پور
کارشناس بهداشت محیط

درباره

مسمومیت غذایی

بیشتر بدانیم

FOOD POISONING



مرکز بهداشت و درمان
مدیریت امور دانشجویی

مسمومیت غذایی چیست؟

بیماری منتقله از راه غذا که بیشتر با عنوان مسمومیت غذایی شناخته می‌شود، در نتیجه‌ی خوردن غذای آلوده، فاسد یا سمی اتفاق می‌افتد. شایع‌ترین علائم مسمومیت غذایی عبارتند از: تهوع، استفراغ و اسهال.

۱ علائم مسمومیت غذایی

علائم مسمومیت غذایی می‌توانند براساس منبع عفونت، متفاوت باشند. مدت زمان لازم برای آشکار شدن علائم نیز به منبع عفونت بستگی دارد و ممکن است از ۱ ساعت تا ۲۸ روز متغیر باشد. موارد متداول مسمومیت غذایی معمولاً شامل حداقل ۳ مورد از علائم زیر است: گرفتگی عضلات شکم، اسهال، استفراغ، از دست دادن اشتها، تب خفیف، ضعف، حالت تهوع و سردرد.

۲ علائم مسمومیت غذایی خطرناک

اسهالی که بیش از ۳ روز ادامه داشته باشد، تب بالاتر از ۳۹ درجه، اشکال در دیدن یا صحبت کردن، علائم کم‌آبی شدید بدن که ممکن است شامل خشکی دهان، ادرار ناچیز (یا نداشتن ادرار)، اشکال در بلع مایعات و ادرار خونی باشد. اگر به هر یک از علائم بالا دچار شدید، فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

مسمومیت غذایی واقعاً ناخوشایند است اما خوشبختانه اکثر افراد در عرض ۴۸ ساعت کاملاً بهبود می‌یابند. مسمومیت غذایی در موارد بسیار نادر می‌تواند خطرناک باشد.

غذا چگونه آلوده می‌شود:

پاتوژن‌ها تقریباً در تمام غذاهایی که ما می‌خوریم وجود دارند؛ با این حال گرمای ناشی از پخت‌وپز معمولاً پاتوژن‌های موجود در غذاها را قبل از آنکه به بشقاب ما برسند، از بین می‌برد. مواد غذایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، منابع متداول مسمومیت غذایی هستند، چون فرایند پخت‌وپز را طی نمی‌کنند. گاهی اوقات نیز غذا با آرگانسیم‌های موجود در مدفوع تماس پیدا می‌کند. این مورد اغلب زمانی اتفاق می‌افتد که فردی که غذا را آماده می‌کند، دست‌هایش را قبل از آشپزی نمی‌شوید. گوشت، تخم‌مرغ و محصولات لبنی اغلب آلوده هستند. آب نیز ممکن است به آرگانسیم‌هایی که باعث بیماری می‌شوند، آلوده باشد.

بهترین راه برای جلوگیری از مسمومیت غذایی این است که غذای آن را به روش‌های بهداشتی و سالم آماده کنید و از مصرف هر غذایی که به سلامت آن اطمینان ندارید، اجتناب کنید.

چه کسانی در معرض مسمومیت غذایی قرار دارند:

هرکسی ممکن است دچار مسمومیت غذایی شود. از لحاظ آماری تقریباً همه‌ی افراد حداقل یک‌بار در زندگی‌شان به مسمومیت غذایی دچار خواهند شد.

۱. برخی از مردم بیشتر از بقیه در معرض خطر قرار دارند. افرادی که سیستم ایمنی سرکوب‌شده یا یک بیماری خودایمنی دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت و عوارض ناشی از مسمومیت غذایی قرار دارند.

۲. زنان باردار بیشتر در معرض خطر هستند، چون بدن آنها در حال کنار آمدن با تغییرات ایجادشده در متابولیسم و سیستم گردش خون در طول بارداری است.

۳. افراد سالمند نیز با خطر بیشتری برای ابتلا به مسمومیت غذایی روبه‌رو هستند، چون سیستم ایمنی بدن آنها ممکن است به سرعت به آرگانسیم‌های عفونی واکنش نشان ندهد.

۴. کودکان نیز جزو افراد آسیب‌پذیر در نظر گرفته می‌شوند، چون سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف‌تر از سیستم ایمنی بدن بزرگسالان است. بدن بچه‌های کوچک در اثر اسهال و استفراغ بیشتر دچار کم‌آبی می‌شود.

اکثر مسمومیت‌های غذایی به یکی از ۳ علت اصلی زیر اتفاق می‌افتند:

باکتری‌ها:

باکتری‌ها رایج‌ترین علت مسمومیت غذایی هستند. برخی از باکتری‌های خطرناک عبارتند از ای‌کولای، لیستریا و سالمونلا. از بین آنها سالمونلا مهم‌ترین عامل موارد جدی مسمومیت غذایی است. حدود ۱ میلیون مورد مسمومیت غذایی (نزدیک به ۲۰ هزار مورد بستری در بیمارستان) را می‌توان به عفونت ناشی از سالمونلا نسبت داد.

انگل‌ها:

مسمومیت غذایی ناشی از انگل‌ها به اندازه‌ی مسمومیت غذایی ناشی از باکتری‌ها متداول نیست اما انگل‌هایی که از طریق غذا منتشر می‌شوند، هنوز هم بسیار خطرناک هستند. توکسوپلازما، انگلی است که اغلب در موارد مسمومیت غذایی دیده می‌شود. این انگل معمولاً در جعبه‌ی ادرار گربه وجود دارد. انگل‌ها می‌توانند سال‌ها در دستگاه گوارش شما زندگی کنند، بدون آنکه به وجودشان پی ببرید. با این حال در صورتی که انگل‌ها در روده‌ی افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و همچنین خانم‌های باردار ساکن شوند، آنها را در معرض عوارض جانبی خطرناکی قرار می‌دهند.

ویروس‌ها:

مسمومیت غذایی ممکن است توسط ویروس نیز ایجاد شود. نورو ویروس که به ویروس نورواک نیز معروف است، هر سال باعث بیش از ۱۹ میلیون مسمومیت غذایی می‌شود. در موارد نادر این ویروس می‌تواند کشنده باشد. ساپو ویروس، روتا ویروس و آسترو ویروس نیز علائم مشابهی ایجاد می‌کنند اما شیوع کمتری دارند.

