

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه

مراقبت از خود در منزل را بدانید.

مسمومیت غذایی؛ علائم، علل و راههای پیشگیری

بیماری ناشی از غذا که بیشتر به آن مسمومیت غذایی گفته می‌شود، نتیجه خوردن غذای آلوده، فاسد یا سمی است. ارگانیسم های عفونی - از جمله باکتری ها ، ویروس ها و انگل ها - یا سموم آنها شایع ترین دلایل مسمومیت غذایی است.

ارگانیسم های عفونی یا سموم آنها می توانند غذا را در هر مرحله از فرآوری یا تولید آلوده کنند. اگر غذا به صورت نادرست تهیه یا پخته شود ، آلودگی در خانه نیز می تواند رخ دهد.

علائم مسمومیت غذایی ، که می تواند ظرف چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده شروع شود ، اغلب شامل حالت تهوع ، استفراغ یا اسهال است. در بیشتر مواقع ، مسمومیت غذایی خفیف است و بدون درمان برطرف می شود. اما برخی از افراد باید به بیمارستان بروند.

علائم مسمومیت غذایی

علائم بسته به منبع عفونت می توانند متفاوت باشند. بیشتر انواع مسمومیت های غذایی باعث ایجاد یک یا چند مورد از علائم و نشانه های زیر می شوند:

- ✓ حالت تهوع
- ✓ استفراغ
- ✓ اسهال آبکی یا خونی
- ✓ درد و گرفتگی شکم
- ✓ تب

علائم و نشانه ها ممکن است چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده شروع شود ، یا ممکن است چند روز یا حتی هفته ها بعد شروع شود. بیماری ناشی از مسمومیت غذایی معمولاً از چند ساعت تا چند روز طول می کشد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم

اگر هر یک از علائم یا نشانه های زیر را مشاهده کردید ، به دنبال مراقبت پزشکی باشید.

- ✓ قسمتهای مکرر استفراغ و ناتوانی در پایین نگه داشتن مایعات
- ✓ استفراغ خونی یا مدفوع
- ✓ اسهال بیش از سه روز
- ✓ درد شدید یا گرفتگی شدید شکم
- ✓ علائم یا علائم کم آبی - تشنگی بیش از حد ، خشکی دهان ، ادرار کم و یا بدون ادرار ، ضعف شدید ، سرگیجه یا سبکی سر
- ✓ علائم عصبی مانند تاری دید ، ضعف عضلانی و سوزن سوزن شدن در بازوها

علل مسمومیت غذایی

آلودگی غذا می تواند در هر نقطه از تولید شامل: رشد ، برداشت ، فرآوری ، ذخیره سازی ، حمل و نقل یا تهیه رخ دهد. آلودگی متقاطع - انتقال ارگانیسم های مضر از یک سطح به سطح دیگر - اغلب علت آن است. این امر خصوصاً برای غذاهای خام و آماده مانند سالادها یا سایر محصولات بسیار در دسترس است. از آنجا که این غذاها پخته نشده اند ، موجودات مضر قبل از خوردن از بین نمی روند و می توانند مسمومیت غذایی ایجاد کنند.

عوامل خطر

احتمال بروز بیماری پس از خوردن غذای آلوده بستگی به ارگانیسم، میزان قرار گرفتن در معرض عوامل، سن و میزان سلامتی فرد بستگی دارد. گروه‌هایی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند شامل موارد زیر می‌باشند:

- ✓ افراد مسن
- ✓ زنان باردار
- ✓ نوزادان و کودکان خردسال
- ✓ افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن

عوارض مسمومیت غذایی

شایعترین عارضه جدی مسمومیت غذایی کمبود آب بدن - کاهش شدید آب و نمک های ضروری و مواد معدنی، است. اگر یک فرد بالغ سالم هستتید و به اندازه کافی مایعات می نوشید تا بتوانید مایعاتی را که بدن از استفراغ و اسهال از دست می دهد جایگزین کنید ، کمبود آب بدن نباید مشکلی ایجاد کند.

- ✓ نوزادان ، افراد مسن و افراد دارای سیستم ایمنی سرکوب شده یا بیماری های مزمن ممکن است در صورت از دست دادن مایعات بیش از مقدار مورد نیاز بدن ، دچار کمبود شدید آب بدن شوند. در این صورت ، ممکن است لازم باشد در بیمارستان بستری شوند و مایعات داخل وریدی دریافت کنند. در موارد شدید ، کمبود آب بدن می تواند کشنده باشد.

پیشگیری از مسمومیت غذایی

- ✓ شستن دست‌ها، ظروف و مواد غذایی
- ✓ غذاهای خام را از غذاهای آماده جدا کنید
- ✓ پخت گوشت در دمای مناسب
- ✓ قرار دادن غذاها در یخچال
- ✓ یخ زدایی مواد غذایی

زمانی که در مورد سلامت غذا شک دارید، آن را بیرون

بیندازید: اگر مطمئن نیستید که غذا به درستی ذخیره یا آماده شده، آن را دور بیندازید. مواد غذایی که برای مدت طولانی در دمای اتاق بوده اند ممکن است حاوی باکتری یا سموم باشند که نمی توانند با پخت و پز نابود شوند و باید دور انداخته شوند حتی اگر سالم به نظر می‌رسند و بوی خوبی دارند.

مسمومیت غذایی برای کودکان، زنان باردار و جنین آنها،

افراد مسن و افراد با ضعف سیستم ایمنی تهدید کننده‌ی

زندگی است. این افراد باید اقدامات احتیاطی بیشتری را با

اجتناب از غذاهای زیر انجام دهند:



بسته آموزشی خود مراقبتی

مسمومیت غذایی

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی – جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

اجازه دهید معده تسکین یابد: چند ساعت خوردن و نوشیدن را متوقف کنید.

سعی کنید تکه های یخ را مکیده یا جرعه های کوچک آب

بنوشید. همچنین ممکن است نوشابه شفاف، آبگوشت شفاف یا نوشیدنی های ورزشی بدون کافئین را امتحان کنید. اگر علائم کم آبی شدید یا اسهال دارید، ممکن است محلول های آبرسانی دهانی را نیز امتحان کنید. وقتی ادرار طبیعی می کنید و ادرار شما تمیز و تیره رنگ نیست، مایعات کافی دریافت می کنید.

شروع دوباره ی خوردن: به تدریج با غذاهای شیرین، سبک و کم چرب که آسان هضم می شوند مانند نوشابه، نان تست، ژلاتین، موز و برنج شروع به خوردن کنید. اگر حالت تهوع دارید نخورید.

رعایت غذایی: تا زمانی که حالتان بهتر شود از بعضی غذاها مانند محصولات لبنی، کافئین، الکل، نیکوتین و غذاهای چرب یا پرچاشنی اجتناب کنید.

استراحت کنید: بیماری و کم آبی بدن می تواند شما را تضعیف و خسته کند.

- ✓ گوشت و مرغ خام یا نیم پز
- ✓ ماهی و صدف خام یا نیم پز
- ✓ تخم مرغ خام یا غذاهایی که حاوی تخم مرغ خام هستند مانند سس مایونز، خمیر شیرینی و بستنی خانگی
- ✓ جوانه های خام مانند یونجه، لوبیا، شلدر و جوانه های تریچه
- ✓ آب میوه های غیر پاستوریزه
- ✓ شیر و محصولات لبنی غیر پاستوریزه
- ✓ پنیرهای نرم و غیر پاستوریزه
- ✓ مغز گوسفند یخ زده و هات داگ خام و دیگر غذاهای خیابانی

درمان مسمومیت غذایی

درمان مسمومیت غذایی معمولاً به منبع بیماری و شدت علائم بستگی دارد. در اکثر موارد، بدون درمان در عرض چند روز بیماری بهبود می یابد، هر چند برخی از انواع مسمومیت غذایی ممکن است طولانی تر شوند. درمان مسمومیت غذایی شامل موارد زیر می باشد:

جایگزینی مایعات از دست رفته:

مایعات و الکترولیت ها و مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم که مسئول حفظ تعادل مایعات در بدن هستند و به دلیل اسهال از دست رفته اند نیاز به جایگزینی دارند. برخی از کودکان و بزرگسالان مبتلا به اسهال و استفراغ مداوم ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و جایگزینی وریدی مایعات و الکترولیت های از دست رفته برای پیشگیری یا درمان کم آبی داشته باشند.

کنترل تهوع و استفراغ:

برای درمان بزرگسالان مبتلا به اسهال که تب و اسهال خونی ندارند، از **لوپرامید (Imodium A-D)** و یا **بیسموت (Pepto-Bismol)** می توان استفاده کرد. داروهایی برای کمک به کنترل تهوع و استفراغ نیز تجویز می شوند.

درمان های خانگی مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی طی ۴۸ ساعت بدون درمان برطرف می شود. برای کمک به جلوگیری از کمبود آب موارد زیر را امتحان کنید: