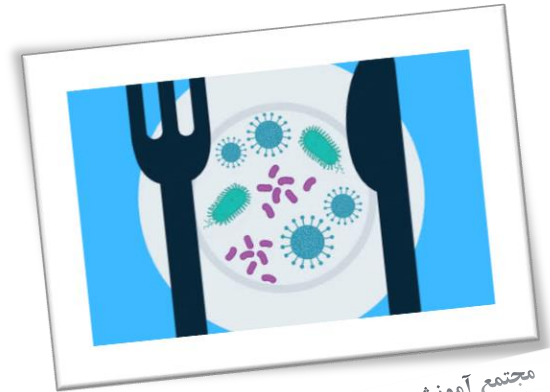


مسمومیت غذایی



مجتمع آموزشی، درمانی پژوهشی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس

مسمومیت غذایی نوعی بیماری است که با خوردن غذا یا نوشیدنی آلوده به میکروب‌هایی مثل باکتری، ویروس یا انگل ایجاد می‌شود و معمولاً با حالت تهوع، استفراغ و اسهال همراه است.

شایع‌ترین عامل مسمومیت غذایی چیست؟

یکی از رایج‌ترین عوامل، ویروسی به نام نوروویروس است. از میان باکتری‌ها هم سالمونلا و ای‌کولی نقش مهمی دارند. انگل‌ها هم می‌توانند عامل مسمومیت باشند؛ مثل نوعی کرم‌های ریز که در برخی کشورها دیده می‌شوند.

میکروب‌ها چطور وارد غذا می‌شوند؟

راه‌های مختلفی برای آلودگی غذا وجود دارد:

- ✓ افراد بیمار اگر بدون شستن دست، غذا تهیه کنند، میکروب را به غذا منتقل می‌کنند.
- ✓ میکروب‌ها ممکن است روی غذا باشند؛ اگر غذا خوب شسته یا پخته نشود، این میکروب‌ها وارد بدن می‌شوند.
- ✓ میکروب‌های یک ماده غذایی می‌توانند به دیگری سرایت کنند، مثلاً وقتی که با همان چاقو یا تخته برش، مواد مختلف آماده شوند.

علائم مسمومیت غذایی کدام‌اند؟

علائم ممکن است بلافاصله یا حتی چند روز و چند هفته بعد از خوردن غذا ظاهر شوند. نشانه‌های رایج شامل این‌هاست:

- ❖ تهوع یا استفراغ
- ❖ درد شکم
- ❖ اسهال (آبکی یا خونی)
- ❖ تب

مجتمع آموزشی، درمانی پژوهشی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس

چطور از مسمومیت غذایی پیشگیری کنیم؟

- بعد از دستشویی، تعویض پوشک، دست زدن به حیوانات، فین کردن یا بیرون بردن زباله، حتماً دست‌ها را بشویید.
- در زمان بیماری، در خانه بمانید و به سر کار یا مدرسه نروید.
- نکات ایمنی غذا را رعایت کنید:
 - شیر غیر پاستوریزه و فرآورده‌های آن را نخورید.
 - میوه و سبزی را پیش از مصرف خوب بشویید.
 - دمای یخچال را زیر ۴ درجه سانتی‌گراد و فریزر را زیر ۱۸- درجه نگه دارید.
 - گوشت و غذاهای دریایی را کاملاً بپزید.
 - تخم‌مرغ را آنقدر بپزید که زرده سفت شود.
 - پس از تماس با مواد خام، دست‌ها، چاقو و تخته برش را بشویید.
- اگر باردار هستید یا سیستم ایمنی ضعیفی دارید، با پزشک درباره روش‌های بیشتر پیشگیری مشورت کنید.

مسمویت غذایی



زمان پخت کم



نگهداری گوشت خام
در کنار سایر مواد غذایی



غذاهای فاسد



نشستن مواد غذایی



دست آلوده



علائم



تب



حالت تهوع



سرگیجه



اسهال



سردرد



دل درد

درمان



مراجعه به پزشک



مصرف دارو



مصرف مایعات



استراحت