



مسمومیتهای غذایی

مسمومیت غذایی شایع و اغلب خفیف و ملایم است، اما میتواند کشنده هم باشد. علایم معمول در مسمومیت غذایی شامل تهوع، استفراغ، دل پیچه، اسهال است که به طور ناگهانی، حداکثر طی 48 ساعت پس از خوردن خوراکی یا آشامیدنی آلوده رخ میدهد. بسته به نوع آلودگی تب و لرز، مدفوع خونی، کم آبی بدن و آیب دستگاه عصبی نیز ممکن است اتفاق بیفتد. این علایم ممکن است یک نفر یا تعدادی از افرادی را که همگی با هم یک خوراکی استفاده کردهاند را مبتلا سازد.

یکی از حالت‌های مسمومیت غذایی همان «اسهال مسافرتی» است که ممکن است برای کسانی که به مناطق آلوده یا کشورهای در حال توسعه سفر میکنند پیش آید. گاهی هم یک عامل مسمومیت غذایی، توانایی آلودگی و قدرت بیماری‌زایی افزایش مییابد و میتواند سبب ایجاد یک شیوع کشنده در بین جمعیت یک جامعه شود. به طور مثال در سال 2011 میلادی باکتری اِیکولای سبب شیوع مسمومیتی کشنده در کشور آلمان گردید.

علل مسمومیتهای غذایی

بیش از 250 نوع بیماری شناخته شده، میتوانند از طریق غذا سرایت پیدا کنند. بسیاری از افراد به دنبال مسمومیت غذایی به پزشک مراجعه نمیکند چرا که علایم و نشانه‌های مسمومیت در آنها بسیار خفیف است. پزشکان در بسیاری از موارد برای تشخیص علت دقیق (نوع میکروب عامل مسمومیت) آزمایشات تخصصی انجام نمیدهند چرا که نتیجه‌ی این آزمایشات در روند درمان تأثیری ندارند.

عوامل مسئول مسمومیتهای غذایی میتوانند به دو گروه تقسیم شوند:

عوامل عفونی: شامل ویروسها، باکتریها و انگلها



عوامل سمی: شامل قارچهای سمی، خوراکیهایی که به روشهای نادرست، غیر بهداشتی و نامناسب تهیه و آماده شدهاند مثلاً در برخی خوراکیهای خاص تهیه شده از ماهیها و صدفها، وجود مواد سمی آفتکش در میوهها و سبزیجات.

خوراکیها اغلب به علت عدم رعایت نکات بهداشتی یا طرز تهیهی نادرست، آلوده میشوند. دستکاری خوراکیها توسط کسی که دستهایش را پس از استفاده از سرئیس بهداشتی، درست نمیشوید یا خودشان به نوعی آلودگی دارند، میتواند سبب آلودگی غذا شود. بستهبندی نادرست خوراکیها و یا نگهداری آنها در دمای نامناسب نیز میتواند سبب آلودگی و مسمومیتزایی در آنها شود.

علایم مسمومیت غذایی

علایم مسمومیت غذایی به نوع آلودگی و میزان غذای مصرف شده بستگی دارد. علایم و نشانه‌های مسمومیت میتوانند بلافاصله پس از صرف غذا (حدود سی دقیقه بعد) یا به آرامی شروع شده و در عرض چند روز بدتر شوند. اغلب آلودگیهای خوراکی سبب علایم زیر میشوند:

- تهوع
- استفراغ
- اسهال
- دل پیچه، شکم درد
- تب

اغلب مسمومیت غذایی جدی نیست و در عرض 72 - 24 ساعت بهبود مییابد، هر چند که ممکن است برخی بیشتر طول بکشند. اما به هر حال، به خاطر داشته باشید که برخی مسمومیتهای میتوانند کشنده باشند و بنابراین مراجعه فوری به پزشک

الزامی است.

تشخیص مسمومیت غذایی

تشخیص مسمومیت توسط پزشک معمولاً برپایه علائم و نشانه‌ها و یافته‌های معاینه و نیز وجود شرح‌حالی مبنی بر مصرف خوراکی‌های مشکوک یا وجود همان علائم در کسانی که با بیمار آن خوراکی را صرف کرده‌اند، انجام می‌شوند. اگر لازم باشد که پزشک به طور دقیق میکروارگانیسم یا علت مسمومیت را تشخیص دهد، ممکن است آزمایشاتی مانند آزمایش مدفوع یا خون انجام شود. ممکن است در صورت امکان و الزام قسمتی از خوراکیایی که بیمار مصرف کرده، در آزمایشگاه مورد بررسی قرار گیرد.

همچنین داشتن اطلاعاتی در مورد اینکه بین صرف خوراکی و بروز علائم و نشانه‌های مسمومیت چقدر فاصله زمانی وجود داشته است، نیز به تشخیص علت کمک می‌کند. وقتی مسمومیت در عرض کمتر از 6 ساعت رخ می‌دهد، این حدس زده می‌شود که علت مسمومیت میکروارگانیسمی است که قبل از آنکه غذا خورده شود، در آن سم تولید کرده است مانند استافیلوکوک. اما وقتی بروز نشانه‌های مسمومیت بیش از 12 ساعت طول کشیده باشد، تشخیص به سمت میکروارگانیسمهایی که پس از خورده شدن غذا، سم تولید می‌کنند (مانند ایکولای) و یا به سمت باکتریها، انگلها و یا ویروسهایی که میتوانند به سلولهای سطح رودها آسی بزنند (مانند سالمونلا) می‌رود.

پیشگیری از مسمومیت غذایی

برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، خوراکیهای سالم انتخاب کنید.

- خوراکی را به خوبی بررسی کنید. از تاریخ مصرف آن مطمئن شوید. اطمینان پیدا کنید که قوطی غذا آسیب ندیده و یا در آن برآمده نشده است. بسته بندی خوراکیها باید سالم باشد. درب بطریهای حاوی خوراکی ها باید محکم بسته شده باشد و پلمپ باشد.

- وقتی خوراکیهایی با مصرف روزانه مانند غذاهای دریایی، ماهی و تخم مرغ می‌خرید، محتاط و با دقت باشید.

- خوراکیها را فقط از فروشگاههای معتبر خریداری کنید. از خرید از دستفروشا و فروشندگان سیار پرهیزید.

- از خوردن خوراکیهایی که حاوی تخم مرغ نپخته هستند (مانند مایونز) در بیرون از منزل و در جاهای غیرمطمئن اجتناب نمایید.

- هرگز قارچی را که نمیشناسید نخورید، مگر آنکه آن را از فروشگاه معتبری خریداری کرده باشید.

مواد خوراکی را درست نگهداری کنید.

- خوراکیهای فاسد شدنی را سریع در یخچال یا فریزر قرار دهید.

- یخچال و فریزر خود را هر چند وقت یکبار بررسی کنید تا مطمئن شوید که دمای مناسب را فراهم میکنند.

- خوراکیها را مطابق اطلاعاتی که در برچسب یا بسته‌بندی آنها ذکر شده است، نگهداری نمایید.

- برای باز شدن یخ خوراکیهای منجمد شده، آنها را در یخچال قرار دهید تا به آرامی از انجماد خارج شوند. قرار دادن

خوراکیهای منجمد در دمای اتاق سبب میشود که میکروبها فرصت رشد و نمو پیدا کنند.

- خوراکیهایی که فاسد شدنی نیستند را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

خوراکیها را به طریقهی مناسب آماده و تهیه کنید.

- ظروف، وسایل و سطوح آشپزخانه را تمیز و پاکیزه نگه دارید.

- همیشه قبل و بعد از؛ تهیهی غذا و شستن میوهها و سبزیجات، دستان خود را به خوبی بشوید.

- از تختهی خرد کنیایی استفاده کنید که سطحی صاف و سخت داشته باشد و همواره قبل و بعد از استفاده از آن، آن را به خوبی با آبگرم و مایع ظرفشویی بشوید.

- هر هفته تمام دستمالها و اسفنجهای مورد استفاده در آشپزخانه را با استفاده از آب داغ ضدعفونی کنید و سینک ظرفشویی را نیز با استفاده از مواد ضدعفونی کنندهی مناسب، تمیز کنید.

- مطمئن شوید که غذاها به خوبی پخته شده‌اند و به ویژه در مورد غذاهای دریایی بسیار محتاط باشید.

- خوراکیها و غذاها را بلافاصله پس از آماده شدن صرف کنید. از مصرف غذاها و خوراکیهای مانده اجتناب نمایید.

در مورد غذاها و خوراکیهایی که در رستورانها ارائه میشوند، دقیق باشید. به سطح بهداشتی مکان، کارکنان و محل نگهداری خوراکیها در رستورانها توجه داشته باشید. وقتی در رستوران غذایی سفارش میدهید، محتاط باشید. در مورد غذاهای دریایی، خام و حاوی تخم‌مرغ خام دقت کنید.

درمان مسمومیت غذایی

به علت آنکه در مسمومیت آب زیادی از بدن از طریق اسهال و استفراغ دفع میشود، درمان مسمومیت غذایی بر جلوگیری از کم آبی بدن تمرکز دارد. این جبران مایع در صورت تحمل بیمار میتواند به صورت نوشیدن مکرر مایعات با حجم کم یا به صورت سرم تراپی باشد.

پس از رفع نسبی علائم و تحمل مایعات توسط بیمار، میتوان خوراکیهای سبک را به رژیم غذایی بیمار اضافه نمود. اگر تهوع، استفراغ و اسهال شدید باشد و یا بیش از 24 ساعت ادامه داشته باشد، ممکن است پزشک علاوه بر سرم درمانی، از داروهای ضد تهوع و ضد اسهال استفاده نماید. در مسمومیتهای شدید غذایی، بستری شدن در بیمارستان الزامی است.

چه زمانی باید با پزشک تماس گرفت؟

در مواردی که مسمومیت غذایی در این افراد رخ می دهد، باید فوری با پزشک تماس گرفت:

- افرادی که به هر دلیل سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

- خانمهای باردار

- کودکان

- افراد مسن

همچنین در موارد زیر مراجعه به پزشک اجباری است:

- تهوع و استفراغی که طول کشیده باشد (بیش از 12 تا 24 ساعت)

- تهوع و استفراغ شدید و ناگهانی که همراه با احساس ضعف و خستگی است.

- وجود تب بالا

- وجود اسهال شدید یا خونی