



مسمومیت چیست؟

مسمومیت (intoxication) به مجموعه ایی از اختلالات در سیستم بدن گفته می شود که در آن سیستم بدن موادی مضر را جذب میکند که اصطلاحاً به آن مواد سم نیز می گویند. اگر خود یا نزدیکانتان دچار این بیماری شدید خونسردی خود را حفظ کنید و با حفظ آرامش مشکل خود را با پزشک متخصص در جریان بگذارید.

ما در ادامه نیز توضیحات کاملی را در اختیار شما قرار میدهیم تا با مطالعه آن، آگاهی شما را از این بیماری افزایش دهیم و در درمان و پیشگیری آن به شما کمک کرده باشیم. مسمومیت از راههای مختلفی ایجاد می شود در ادامه چند راه ایجاد مسمومیت را برایتان بازگو می کنیم.

راههای ابتلا به مسمومیت

تنفس برخی از گازها، بخار، دود یا گرد و غبار
از راه خوردن و آشامیدن
تماس از طریق پوست
از راه خون

اگر از طریق راههای بالا دچار مسمومیت شدهاید با حفظ آرامش علائم خود را بررسی کنید و پس از مشورت با پزشک متخصص برای درمان این بیماری اقدام کنید. در ادامه چند علامت مهم این بیماری را بررسی می کنیم. مسمومیت انواع مختلفی دارد اما شایعترین مسمومیت، مسمومیت غذایی (food poisoning) می باشد. در ادامه به توضیحات کاملی درباره ی مسمومیت غذایی می پردازیم.

انواع مسمومیت

مسمومیت غذایی
گاز مونوکسید کربن (CO)
مسمومیت های دارویی
سموم دفع آفات
مسمومیت غذایی

چند ساعت پیش یک غذا لذیذ خورده اید اما حالا اصلاً حال خوبی ندارید؛ معده شما سنگین است و احساس تهوع و سرگیجه دارید. به احتمال زیاد شما دچار مسمومیت غذایی شده اید. علائم این بیماری می تواند به صورت ضعیف یا قوی در شما بروز کند.

یکی از شایعترین نوع مسمومیت ها، مسمومیت غذایی (food poisoning) می باشد که برای هر فردی می تواند به صورت شدید و خفیف در طول زندگی ایجاد شود. پس آگاهی داشتن از آن می تواند کمک مؤثری به پیشگیری و درمان آن کند. همچنین با مراجعه به متخصص می توانیم از خطرات احتمالی آن جلوگیری کنیم.

برخی مواقع ممکن است غذاهای روزانه ی شما توسط میکروب ها مثل باکتری ها و غیره آلوده شوند. شما نمی توانید این میکروب ها و عوامل بیماری زا را با چشم خود ببینید و آن ها تحت شرایطی خاص می توانند غذای شما را آلوده کنند. گاهی اوقات غذای فاسد که موجب مسمومیت می شود ممکن است هیچ بو و یا مزه بدی نداشته باشد، بنابراین تشخیص غذاهای مسموم کمی دشوار است. بیشتر مسمومیت های غذایی در بیست و چهار ساعت از بین می رود اما برخی از آن ها می توانند خطرناک و کشنده

خشکی دهان و ادرار کم که علائم خشکی آب بدن است

اگر خدایی نکرده به یکی از علائم بالا مبتلا شدید فوراً به پزشک مراجعه کنید تا از خطرات احتمالی جلوگیری نمایید.

عوامل مسمومیت غذایی

بیشتر مسمومیت‌های غذایی به یکی از ۳ عامل اصلی زیر اتفاق می‌افتند:

باکتری‌ها

باکتری‌ها شایع‌ترین علت این بیماری هستند. برخی از باکتری‌های خطرناک همچون: لیستریا و سالمونلا و... هستند. بوتولیسم از باکتری‌های خطرناک و کشنده‌ای که ما شناخت کمتری نسبت به آن داریم که ممکن است در غذای ما پنهان شود.

انگل‌ها

مسمومیت غذایی به دلیل انگل‌ها به اندازه‌ی مسمومیت غذایی به دلیل باکتری‌ها رایج نیست اما انگل‌هایی که از طریق غذا منتشر می‌شوند بسیار خطرناک هستند. توکسوپلاسما، انگلی است که بیشتر در مورد این بیماری دیده می‌شود. انگل‌ها می‌توانند

احساس تهوع

سر درد



اگر دچار حداقل ۳ مورد از علائم بالا شدید بهتر است جهت تشخیص صحیح با مراجعه به پزشک مراحل درمانی را طی کنید. با استفاده از وب سایت یا اپلیکیشن پذیرش ۲۴، می‌توانید در هر زمان از شبانه روز با دکتر آنلاین عفونی تلفنی و متنی صحبت کنید و از مشاوره ایشان برای پیشگیری و درمان روند مسمومیت خود استفاده کنید.

علائم مسمومیت غذایی

اسهالی که چند روز طول بکشد

تب بالا

مشکلاتی در تکلم و بینایی

وجود خون در ادرار

باشند. این بیماری می‌تواند علاوه بر میکرووب‌ها در اثر آلودگی غذا با مواد افزودنی، فلزات مضر همچون سرب و مواد مضر و سمی که در هنگام تولید، نگهداری و بسته‌بندی غذاها به وجود آید.

علائم اصلی مسمومیت غذایی



از مهم‌ترین علامت‌های مسمومیت غذایی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

درد شکم

اسهال

استفراغ

بی‌اشتهایی

تب ضعیف

بی‌حالی و ضعف

چگونگی مسموم شدن غذا

طی سال‌های طولانی در دستگاه گوارش انسان زندگی کنند بدون آنکه انسان متوجه حضور آن‌ها شود. با این حال در صورتی که انگل‌ها در روده‌ی افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و همچنین خانم‌های باردار مستقر شوند، آن‌ها را در مواجهه با بیماری‌های خطرناکی قرار می‌دهند.

برای اطمینان از اینکه به انگل دچار شده‌ایم یا خیر بهتر است با اولین علائم با پزشک متخصص این حوزه پزشک متخصص عفونی بگیریم و درمورد علائم مشورت کنیم.

ویروس‌ها

یکی دیگر از علت‌های مسمومیت غذایی ویروس‌ها هستند. نورو ویروس هر سال افراد زیادی را آلوده و بیمار می‌کند. در موارد بسیار کمی این ویروس می‌تواند باعث مرگ افراد شود. ویروس هپاتیت A یک بیماری خطرناک است که می‌تواند از طریق غذا انتقال یابد.

اکنون که با علل مسمومیت غذایی آشنا شدید شاید برای تان سوال باشد غذاها چگونه آلوده می‌شوند؟ پس این مطالعه را ادامه دهید تا پاسخ سوالتان را بدهیم.

در اغلب غذاهایی که ما می‌خوریم پاتوژن‌ها وجود دارند. با این وجود حرارت ناشی از طبخ غذا معمولا پاتوژن‌های موجود در غذا را قبل از این که به بشقاب ما برسد از بین می‌برد. مواد غذایی که پخته نمی‌شوند و به صورت خام مصرف می‌شوند اغلب دارای منابع آلودگی و سبب این بیماری می‌شوند. گوشت، تخم مرغ و محصولات لبنی اغلب آلوده هستند پس بهتر است قبل از مصرف کاملا پخته شوند.

درمان مسمومیت غذایی

بیشتر مسمومیت‌های غذایی در خانه درمان می‌شود و در اغلب اوقات بیماری در عرض ۳ تا ۵ روز از بین خواهد رفت. اما بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود. اگر به مسمومیت غذایی دچار شدید، بسیار مهم است که آب کافی مصرف کنید تا از خشک شدن آب بدنتان جلوگیری کنید. از خوردن کافئین خودداری کنید چون ممکن است باعث تحریک دستگاه گوارش‌تان شود. گیاهان آرامش بخشی مانند بابونه، نعناع و قاصدک می‌توانند برای درمان معده شما مفید باشند.

اگر دچار این بیماری شدید در ابتدا باید استراحت مناسب و کافی داشته باشید. در موارد شدید بیماری به تشخیص پزشک ممکن است لازم باشد برای خشک نشدن آب بدن بیمار به او سرم تزریق کنند.

درمان مسمومیت غذایی با عسل

یکی از بهترین راه‌ها برای درمان این بیماری، درمان با عسل است. عسل خواص ضدقارچ و ضد باکتریایی دارد و برای درمان مسمومیت غذایی مناسب است. عسل را می‌توانید به صورت خالص یا همراه با آب و چای مصرف کنید.

آب فراوان بنوشید.

موز، برنج یا نان بخورید.

سبزیجات برگ‌دار بخورید.

سرکه سیب مصرف کنید.

از داروهایی برای کنترل اسهال استفاده نکنید.

بهترین غذاهایی هنگام مسمومیت

بهتر است تا هنگامی که اسهال و استفراغتان ادامه دارد از استفاده غذاهای سفت و سنگین خودداری



منابع: داخلی جراحی برونر سودارث 2018

مسمومیت

| | |
|----------------------|----------------|
| مسمومیت | عنوان |
| معصومه اکبری سارویی | تهیه کننده |
| سر پرستار | سمت |
| کمیته آموزش به بیمار | تایید کننده |
| زمستان 1401 | سال تهیه |
| واحد آموزش | ناظر کیفی |
| : | مسئول علمی بخش |
| دکتر رشیدی | |

آلوده شوند. گوشت، تخم مرغ و... ممکن است حاوی میکروبهایی باشند که بر اثر حرارت و گرما از بین می‌روند. اگر این مواد غذایی به شکل خام مصرف شوند و یا به خوبی پخته نشوند ممکن است باعث مسمومیت غذایی شوند. همیشه قبل از آشپزی کردن یا خوردن غذا دست هایتان را با آب و صابون بشویید. غذایان را به درستی بسته‌بندی و نگهداری کنید. میوه‌ها و سبزیجات را با دقت ضدعفونی کنید. هر وسیله‌ای را که با مواد غذایی خام در ارتباط است را قبل از استفاده برای سایر مواد کاملاً ضد عفونی کنید.

غذاهایی که احتمال دارد باعث مسمومیت غذایی

شوند عبارتند از:

سوشی و محصولات دریایی که به صورت خام و پخته شده سرو می‌شوند.

کالباس و سوسیس‌هایی که گرم یا پخته نشوند.

گوشت چرخ‌کرده‌ای که شامل گوشت چند حیوان است.

کنید و با خوردن غذاهای ملایم و کم‌چرب که به آسانی قابل هضم هستند می‌توانید سلامت خود را به دست آورید. غذاهای زیر برای شما مفید هستند.

موز، برنج، بلغور جو دوسر، آب مرغ، پوره سیب زمینی، سبزیجات آبپز، آب میوه‌ی رقیق

در مسمومیت غذایی از لبنیات استفاده نکنید

مضرترین غذاها هنگام ابتلا به مسمومیت

فرآورده‌های لبنی

غذاهای چرب

غذاهای پر ادویه

مواد غذایی دارای قند زیاد

غذاهای سرخ شده

کافئین

الکل

راه‌های پیشگیری از مسمومیت غذایی

بهترین راه برای جلوگیری از این بیماری این است که

غذاهایتان را به روش‌های بهداشتی و سالم آماده

کنید. برخی غذاها ممکن است در تولید و بسته بندی