

به هر ماده ای که هنگام ورود به بدن باعث اختلال در سلامت و یا موجب مرگ شود سم می گویند و به بیان دیگر مسمومیت عبارت است از اختلالات و آسیب هایی که توسط مواد سمی در دستگاه های مختلف بدن ایجاد می شود و ممکن است بطور تصادفی یا در اثر بی احتیاطی ایجاد می شود.

علاوه بر موادی که بطور معمول جزو سموم هستند، بعضی از مواد علیرغم اینکه جزو سموم نیستند مثل داروها، ولی می توانند در اثر مصرف نادرست و بیش از حد تبدیل به مواد مسموم کننده و زیان آور شوند که ممکن است باعث عوارض سریع و ناگهانی و مشهود شود و یا اینکه با تماس تدریجی باعث بروز مسمومیت های تاخیری شود.



مسمومیت غذایی:

مسمومیت غذایی در اثر خوردن غذا یا نوشیدن آشامیدنی آلوده به بعضی از باکتری ها، ویروس ها، انگل ها یا سموم و مواد شیمیایی ایجاد می شود و در بیشتر موارد بدون درمان خاصی بهبود می یابد ولی بعضی اوقات هم نیاز به بستری در مراکز درمانی دارد.

بیشترین علت این مسمومیت ها، پخته نشدن کامل مواد گوشتی، فاسد بودن مواد لبنی، بیرون از یخچال ماندن مواد غذایی مثل سالاد و سس مایونز و مصرف آن ها است. بعضی از شدیدترین مسمومیت های غذایی هم به دلیل مصرف غذاهای کنسروی و فاسد است.

علائم مسمومیت غذایی:

علائم این مسمومیت ها شامل تهوع، استفراغ، اسهال، شکم درد، سردرد و در موارد شدید شوک و بی هوشی بیمار است. این علائم معمولاً ۲ تا ۶ ساعت بعد از خوردن غذای آلوده اتفاق می افتد

ولی مسمومیتی مثل سالمونلا ممکن است ۱ تا ۲۴

روز بعد از مصرف غذا خود را نشان دهد. کودکان، نوزادان

مادران باردار و افراد مسن، بیماران کبدی

و دیابتی و افرادی با سطح ایمنی پایین، بیشتر در

معرض خطر مسمومیت های غذایی هستند.

توجه ۱- مسمومیت غذایی به نام بوتولیسم

وجود دارد که از کشنده ترین انواع مسمومیت ها

است بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مثل انواع

کنسروها و مواد غذایی مثل سوسیس و کالباس که

در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی تهیه و نگهداری

شده اند، ایجاد می شود. علائم و نشانه های

بوتولیسم معمولاً "به صورت تاخیری (۱۲ تا ۲۴

ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به

صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم

توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و

بیوست ظاهر می شود

توجه ۲- توجه کنید که رعایت ایمنی غذایی

می تواند در جلوگیری از مسمومیت غذایی کمک

کند که این احتیاطات موقع خرید غذا، نگهداری و

آماده سازی غذا و هنگام مصرف مواد غذایی می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مسمومیت غذایی



سایت بیمارستان بیمارستان آیت ا.ا.پروجردی: Hbb.lums.ac.ir

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار:

- تا حد امکان مایعات بیشتر مصرف کنید مخصوصا آب و

نوشیدنی های طبیعی.

- وقتی که معده آرام شد می توانید از غذاهای ساده

مثل سوپ استفاده کنید.

در کودکان مصرف ORS مفید است آن را در ۴ لیوان آب جوشیده سرد شده حل کرده و مصرف کنید.

- برای توقف اسهال یا استفراغ اکیدا "دارویی خودسرانه

خورده نشود مگر اینکه با دستور پزشک باشد

- در صورت وجود علائم هشدار دهنده ای مثل استفراغ

وجود خون در مدفوع , درد شدید شکم و یاتب بالاتر از

۳۸/۵ درجه سانتی گراد حتما به پزشک مراجعه کنید

منابع : کتاب جامع فوریت های پرستاری , تالیف

ملاحات نیک روان مفرد , چاپ اول 1396 ,

نکات برتر طب اورژانس برای پرستاران , تالیف سید

احمد حسین زاده و شبینم پشدار , ۱

پیشگیری از مسمومیت های غذایی:

۱- در هنگام خرید مواد غذایی , غذاها و گوشت هایی

را خریداری کنید که بسته بندی مناسبی داشته و مورد

تایید وزارت بهداشت باشند.

۲- حتما "دست ها را قبل و بعد از غذا خوردن یا آماده

کردن غذا با آب و صابون بشوئید.

۳- به تاریخ انقضای روی بسته بندی مواد غذایی توجه

کنید و آن را در زمان توصیه شده مصرف کنید

۴- گوشت , مرغ , ماهی و تخم مرغ را کاملا "بپزید و

مصرف کنید.

۵- غذاهای اضافی را که در یخچال نگهداری کرده اید ,

پیش از مصرف کاملا "گرم کنید و از نگهداری مجدد

باقیمانده غذا خودداری کنید.

۶- از نگهداری شیر در خارج یخچال خودداری کنید.

۷- از مصرف کنسرو و کمپوت باد کرده و زنگ زده

خودداری کرده و کنسروها را قبل از باز کردن به مدت

۲۰ دقیقه بجوشانید.