



اقدامات اولیه در برخورد با فرد مسموم مسمومیت های گوارشی (خوراکی)



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

مسمومیت چیست؟

مسمومیت (intoxication) به مجموعه ای از اختلالات در سیستم بدن گفته می شود که در آن سیستم بدن موادی مضر را جذب می کند 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 این مقاله نیز توضیحات کاملی را در اختیار شما قرار می دهیم 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 راه های مختلفی ایجاد می شود در ادامه چند راه ایجاد مسمومیت را برایتان بازگو می کنیم.

راه های 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 راه های بالا دچار مسمومیت شده اید 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 شایع ترین 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 چیست؟

مسمومیت با مواد غذایی در عین حال که آزاردهنده است ولی مشکل خطرناکی نیست. به گفته منابع قابل اعتماد مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC)، هر سال از هر ۶ آمریکایی ۱ نفر نوعی مسمومیت غذایی را تجربه می کنند.

علائم مسمومیت غذایی

اگر مسمومیت غذایی داشته باشید، در نهایت متوجه آن خواهید شد. علائم بسته به منبع عفونت می توانند متفاوت باشند. مدت زمان لازم برای ظهور علائم نیز به منبع عفونت بستگی دارد، اما می تواند از ۱ ساعت تا ۲۸ روز متغیر باشد. موارد معمول مسمومیت غذایی حداقل سه مورد از علائم زیر را شامل می شود:

۱. کرامپ شکم
۲. اسهال
۳. استفراغ
۴. از دست دادن اشتها
۵. تب خفیف
۶. ضعف
۷. حالت تهوع
۸. سردرد

علائم مسمومیت غذایی خطرناک شامل موارد زیر است:

۹. اسهال بیش از سه روز ادامه دارد
۱۰. تب بالاتر از ۳۸ درجه
۱۱. مشکل در دید یا صحبت کردن
۱۲. علائم کم آبی شدید که ممکن است شامل خشکی دهان، دفع ناچیز یا قطعی ادرار باشد
۱۳. ادرار خونین

چه عواملی باعث مسمومیت غذایی می‌شود؟

عامل بیشتر مسمومیت‌های غذایی یکی از سه مورد زیر است:

باکتری‌ها

انگل‌ها

ویروس‌ها

چگونه مواد غذایی آلوده می‌شوند؟

پاتوژن‌ها را می‌توان تقریباً در تمام غذایی که انسان می‌خورد یافت. با این حال، گرمای پخت و پز معمولاً عوامل بیماری‌زای موجود در غذا را قبل از مصرف از بین می‌برد. غذاهای خام منبع معمول مسمومیت غذایی هستند زیرا روند پخت و پز را طی نمی‌کنند.

گاهی اوقات مواد غذایی از طریق مدفوع با ارگانیسم‌ها تماس پیدا می‌کند. این معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی که مواد غذایی را آماده می‌کند، دست‌های خود را قبل از پختن نشوید.

گوشت، تخم مرغ و لبنیات غالباً آلوده هستند. همچنین ممکن است آب با ارگانیسم‌هایی که باعث بیماری می‌شوند آلوده شود.

چه کسی در معرض مسمومیت غذایی است؟

هر کس می‌تواند دچار مسمومیت غذایی شود. از نظر آماری تقریباً هر فرد حداقل یک بار در زندگی خود با مسمومیت غذایی روبرو خواهد

مسمومیت غذایی چگونه درمان میشود؟

مسمومیت‌های غذایی معمولاً در خانه قابل درمان هستند و بیشتر موارد طی سه تا پنج روز برطرف می‌شود.

اگر مسمومیت غذایی داشته باشید، حفظ آب بدن بسیار مهم است. نوشیدنی‌های ورزشی حاوی مقادیر بالای الکترولیت می‌تواند در این امر مفید باشد. آب میوه و آب نارگیل می‌توانند کربوهیدرات‌ها را بازپایی کرده و به رفع خستگی کمک کنند.

از کافئین که محرک دستگاه گوارش است، خودداری کنید. جای‌های بدون کافئین با گیاهان آرامش‌بخش مانند بابونه، نعناع و قاصدک ممکن است ناراحتی معده را آرام کند.

داروهای بدون نسخه مانند لوپرامیدو پپتو بیسمول می‌توانند به کنترل اسهال و سرکوب حالت تهوع کمک کنند. با این وجود قبل از استفاده از این داروها باید با پزشک خود مشورت کنید، زیرا بدن برای خلاص شدن از سم از استفراغ و اسهال استفاده می‌کند. همچنین، استفاده از این داروها می‌تواند شدت بیماری را کاسته و زمان مراجعه شما به فرد متخصص را به تأخیر بیندازد. همچنین استراحت کافی برای افراد دارای مسمومیت غذایی بسیار مهم است.

در موارد شدید مسمومیت غذایی، ممکن است افراد در بیمارستان نیاز به هیدراتاسیون با مایعات داخل وریدی داشته باشند.



چگونه میتوان از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد؟

بهترین راه برای پیشگیری از مسمومیت غذایی مصرف مواد غذایی ایمن است.

به دلیل طریقه تولید و تهیه، به احتمال زیاد برخی از غذاها باعث مسمومیت غذایی می‌شوند. گوشت، مرغ، تخم مرغ و صدف ممکن است دارای عوامل عفونی باشند که هنگام پخت و پز کشته می‌شوند. اگر این مواد غذایی به شکل خام خورده شوند، به درستی پخته نشوند یا اگر دست‌ها و سطوح تمیز نباشد، امکان ایجاد مسمومیت غذایی وجود دارد. سایر غذاهایی که احتمالاً باعث مسمومیت غذایی می‌شوند عبارتند از:

- سوشی و سایر محصولات ماهی که به صورت خام یا پخته نشده سرو می‌شوند
- گوشت‌های دلی و هات داگ‌هایی که حرارت نمی‌بینند و یا پخته نمی‌شوند
- گوشت چرخ کرده که ممکن است حاوی گوشت حیوانات متعددی باشد
- شیر غیرپاستوریزه، پنیر و آبنمیه
- میوه و سبزیجات خام و شسته نشده

همیشه دست‌های خود را قبل از پختن یا خوردن غذا بشویید. اطمینان حاصل کنید که غذای شما به درستی بسته‌بندی و نگهداری می‌شوند. گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید. هر چیزی که با مواد خام در تماس باشد، باید قبل از استفاده از آن برای تهیه غذاهای دیگر ضد عفونی شود. حتماً قبل از غذا همیشه میوه و سبزیجات را بشویید.