

مسمومیت :



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 .

۱

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

۲

ولی مسمومیتی مثل سالمونلا ممکن است یک تا ۲ روز بعد از مصرف غذا خودرا 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 تازی دید ، دوبینی ، افتادگی پلک ، عدم توانایی حرکتی ، سختی در بلع ، اختلال تکلم و یبوست 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 .

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

مسمومیت غذایی



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴۰

۶

آموزش به بیمار :

- تا حد امکان مایعات بیشتر مصرف کنید مخصوصاً " آب و نوشیدنی های طبیعی .

- وقتی که معده آرام شد ، می توانید از غذاهای ساده مثل سوپ استفاده کنید .

- در کودکان مصرف ORS بسیار مفید است که بهتر 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 ، ۱۳۹۶

نکات برتر طب اورژانس برای پرستاران، تالیف سید

احمد حسین زاده و شبنم پشدار ، ۱۳۹۳

۵

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 کاملاً بپزید و مصرف کنید .

۵- غذاهای اضافی را که در یخچال نگهداری کرده اید ، پیش از مصرف کاملاً 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 .

۴