

از دست رفته تامین شود .

اگر به طور عادی از داروهای ادرارآور و ملین ( شل کننده مدفوع ) استفاده می کنید ، در صورت اسهال باید این داروها را البته حتما با مشورت پزشک قطع کنید .

لازم به ذکر است در بیشتر مسمومیت های عادی ، معمولا پزشکان آنتی بیوتیک را تجویز نمی کنند . در صورت مسمومیت با قارچ یا ماهی و دیگر حیوانات دریایی ، سریعا به پزشک مراجعه کنید چرا که احتمال زیاد ، باید برای درمان دفع سموم ، تخلیه معده انجام شود .

**در صورت مشاهده علائم زیر ، فوری به پزشک مراجعه کنید :**

- اسهال بیشتر از دو تا سه روز ، وجود خون در مدفوع
- حالت تهوع ، استفراغ ، ادرار زیاد-تب بالای ۳۸ درجه
- خونریزی شدید روده ای ( در مدفوع ) یا مدفوع قرمز یا سیاه - عدم تنفس درست و اختلال سیستم تنفسی
- اختلال در حرکات اعضای بدن ، اختلال در گفتار یا بینایی
- علائم از دست رفتن آب بدن ( عطش ، سرگیجه ، غش کردن )
- مشکلات بلعی-مسمومیت با ماهی-کنسرو ماهی و یا غذاهای کنسرو شده و مسمومیت با قارچ سریعا به اورژانس مراجعه کنید



سایت بیمارستان: [kazeroonhp.sums.ac.ir](http://kazeroonhp.sums.ac.ir)

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمه ار

مسمومیت غذایی



**درمان :** بیشتر مسمومیت ها با مراقبت های ویژه تحت نظر پزشک ، ظرف ۱۲ تا ۴۸ ساعت برطرف می شوند ، مگر اینکه مسمومیت در اثر نوع باکتری های حاد و قوی باشد . نوشیدن مایعات فراوان برای جلوگیری از کاهش آب بدن ضروری است ، بنابراین بیمار باید آب را در جرعه های کوچک و بسیار نوشید .

**مراقبت ها :** بهتر است تا وقتی که اسهال شما برطرف نشده است از خوردن مواد دیر هضم و لبنی پرهیز کنید . ( در این حالت سیستم گوارشی قادر به تجزیه ی قند لاکتوز موجود در مواد لبنی نیست . ) خوردن مایعات ( البته به جز مواد لبنی ، کافئین دار ) برای جبران آب از دست رفته در اثر اسهال و استفراغ مفید است . در مورد کودکان سریعا محلول ، آ ، آر ، اس ، را تحت نظر پزشک مصرف کنید . ( تامین کننده آب و نمک و مواد قندی )  
در صورت عدم قبول مایعات توسط سیستم گوارشی ، به پزشک مراجعه تا از طریق سرم مواد قندی و مایعات

مسمومیت غذایی : اکثر عفونت های باکتریایی دامن زنده به اسهال و استفراغ پی آمد مسمومیت غذایی هستند . احتمال آلودگی باکتریایی غذا در تمامی مراحل تولید ، فراوری یا طبخ آن وجود دارد .

**مسمومیت غذایی برای مثال می تواند به علت موارد زیر باشد :**

- ۱- طبخ نکردن غذا در دمای مناسب یا به مدت کافی
- ۲- لمس مواد غذایی توسط شخصی که به خوبی دست هایش را نشسته است .
- ۳- مصرف مواد غذایی در دمای مناسب و گرم بودن محیط
- ۴- مصرف مواد غذایی تاریخ گذشته
- ۵- لمس مواد غذایی توسط شخصی که به خوبی دست هایش را نشسته است.
- ۶- آلودگی چند جانبه ( زمانی که باکتری مضر بین غذا ، سطوح و وسایل پخش شود . )



۳- خستگی صورت ۴- فرورفتگی چشم ۵- نداشتن ادرار یا کم شدن مقدار آن ۶- گیجی ۷- ضربان قلب سریع

از آن جایی که آب بدن کودکان به سرعت کاهش می یابد اگر کودک دچار اسهال و استفراغ شود والدین باید به نشانه های حاکی از تشنگی شدید ، خشکی پوست یا دهان توجه کنند . از طرفی چنانچه کودک در سنین پایین تر یا نوزاد باشد ، کمتر کثیف شدن پوشک و خشک تر بودن آن در مقایسه با شرایط عادی می تواند علامت خطر باشد .

نباید اجازه داد کودکان دچار اسهال و استفراغ تا زمان برطرف شدن علائم به مهدکودک یا مدرسه بروند . والدین باید پیش از دادن هر گونه دارو به کودک به پزشک مشورت کنند . داروهای متداول برای کنترل اسهال و استفراغ معمولا برای کودکان کمتر از ۵ سال استفاده نمی شود .

### علت

اسهال و استفراغ معمولا پی آمد عفونت معده و روده است . بدن به دلیل عفونت نمی تواند به خوبی آب را از مواد موجود در روده جذب کند ، به همین دلیل است که اسهال رایج ترین علامت عفونت معده و روده است و آب بدن در اثر ابتلا به این بیماری از دست می رود .

**عفونت معده و روده در اصطلاح " گاستروانتریت " می گویند که همراه با اسهال و استفراغ است .**

### علائم

علائم اسهال و استفراغ ، بسته به علت به وجودآورنده آن ، در بازه ای بین چند ساعت تا چند روز پس از ابتلا به عفونت معده و روده طول می کشد . اسهال مکرر علامت اصلی این بیماری محسوب می شود که گاهی اوقات در آن ، رگه های خون یا خلط نیز وجود دارد . دیگر علائم ابتلا به عفونت روده و معده عبارت است از : **استفراغ ، حالت تهوع ، کاهش اشتها ، دل پیچه ، احساس درد در اعضای بدن ، سردرد ، تب**

عفونت معده و روده باعث از دست رفتن آب بدن که گاهی خطرناک تر و وخیم تر از خود عفونت است ، می شود . سالمندان بیش از دیگران در معرض این خطر قرار دارند . بنابراین آگاهی از علائم و نشانه های کاهش آب بدن اهمیت بسیار دارد .

### نشانه های کاهش مایم آب بدن

- ۱- تشنگی یا خشکی دهان ۲- کدر بودن ادرار ۳- سرگیجه و گیجی به ویژه پس از ایستادن ۴- حالت تهوع ۵- کمبود انرژی ۶- سردرد

### نشانه های کاهش بیشتر و جدی تر آب بدن

- ۱- ضعف و بی حوصلگی ۲- گرفتگی عضلات