

- پیشگیری از مسمومیت های ناشی از مواد غذایی

باکتری ها، ویروس ها، قارچها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت های غذایی محسوب می شوند. مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری آن ها ایجاد شود.

۱. آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به " بوتولیسم " از کشنده ترین انواع مسمومیت ها به شمار می رود؟

۲. آیا می دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است؟

۳. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن ها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید.

۴. بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود.

۵. علائم و نشانه های بوتولیسم به صورت تأخیری (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 یبوست ظاهر می شود.

پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از گیاهان سمی

- ۱- مسمومیت با گیاهان سمی یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان به شمار می‌آید.
- ۲- مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیرسمی بودن آن برای انسان نیست.
- ۳- برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان‌ها و باغچه‌ها می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
- ۴- در صورت بلعیدن قسمت‌های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰ داخلی ۳ تماس حاصل نمایید.
- ۵- سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
- ۶- مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- ۷- مسمومیت با قارچ‌های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آن‌ها را نمی‌شناسید جداً خودداری کنید.
- ۸- آیا می‌دانید برخی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
- ۹- آیا می‌دانید تشخیص قارچ‌های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟

۱۰- در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهر جذاب برای کودکان می‌باشند خودداری نمایید.

۱۱- کنجکاوی ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخشهای مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می‌شود.

۱۳- شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دیفن باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.

۱۴- برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می‌توانند مسمومیت‌های منجر به مرگ ایجاد نمایند.

۱۵- بخور اکالیپتوس در صورتی که به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می‌تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده و مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.

شماره تماس با مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم: ۱۹۰ داخلی ۳ کد ۲
و یا فوریت‌های اورژانسی ۱۱۵

تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران