

## مسمومیت (به انگلیسی: intoxication)

مجموعه‌ای از اختلالات بدن است که در اثر جذب ماده‌ای بیگانه که به آن «سم» گفته می‌شود بروز می‌کند. جذب ماده سمی می‌تواند از راه‌های زیر صورت بگیرد:

- استنشاق نوعی گاز، بخار، دود یا گرد و غبار
- دستگاه گوارشی (خوردن یا آشامیدن)
- تماس پوستی (از طریق انتشار از اپی‌درم یا عبور از زخم یا سوختگی)
- تزریق در خون

## انواع مسمومیت حاد مزمن و شغلی

مسمومیت‌های غذایی اغلب در اثر تکثیر میکروب‌ها یا زهرابه آزاد شده از آنها (همچون بوتولیسم) یا جذب مواد غیرخوراکی (همچون برخی از قارچ‌ها) ظاهر می‌شوند. علت مسمومیت‌های دارویی نیز مصرف داروی نامناسب یا جذب بیش از حد آن است.

اعتیاد نیز نوعی مسمومیت اختیاری به الکل، تریاک، کوکائین، هروئین، مرفین و غیره است، و موجب وابستگی به آن ماده می‌شود.

تابش‌های مواد رادیواکتیو نیز موجب مسمومیت می‌شوند.

## نشانه‌های مسمومیت غذایی

مدت زمان لازم برای ظاهر شدن علائم نیز به منبع عفونت بستگی دارد و ممکن است از ۱ ساعت تا ۲۸ روز متغیر باشد. موارد شایع مسمومیت غذایی معمولاً شامل حداقل ۳ مورد از علائم زیر می‌شود:

**گرفتگی عضلات شکم - اسهال - استفراغ - کاهش اشتها - تب خفیف - ضعف - حالت تهوع - سردرد**

## علائم مسمومیت غذایی تهدید کننده عبارتند از:

- اسهالی که بیش از ۳ روز ادامه داشته باشد
- تب بالاتر از ۳۹ درجه
- اختلال در دید یا صحبت کردن
- نشانه‌های کم آبی شدید بدن که ممکن است شامل خشکی دهان، کم شدن ادرار و اشکال در بلع مایعات باشد
- ادرار خونی

## چه چیز موجب مسمومیت غذایی می‌شود؟

اکثر مسمومیت‌های غذایی به یکی از ۳ علت اصلی زیر بروز می‌دهد:

## ۱- باکتری‌ها

باکتری‌ها شایع‌ترین دلیل مسمومیت غذایی هستند. تعدادی از باکتری‌های خطرناک عبارتند از: ای کولای، لیستریا و سالمونلا. از بین آن‌ها سالمونلا مهم‌ترین عامل مسمومیت غذایی در ایالات متحده است. کامپیلو باکتر و سی بوتولینوم (بوتولیسم)، ۲ باکتری کمتر شناخته شده و بالقوه کشنده هستند که این احتمال وجود دارد در غذای مان وجود داشته باشد.

## ۲- انگل‌ها

مسمومیت غذایی ناشی از انگل‌ها به اندازه مسمومیت غذایی ناشی از باکتری‌ها متداول نیست، اما انگل‌هایی که از طریق غذا تکثیر پیدا می‌کنند، همچنان بسیار خطرناک هستند. توکسوپلازما، انگلی است که اغلب موارد در مسمومیت غذایی دیده شده است. این انگل معمولاً در بستر جعبه ادرار گربه وجود دارد.

انگل‌ها می‌توانند برای سالیان متمادی در دستگاه گوارش زندگی کنند، بدون آنکه به وجود شان آگاه شوید. با این وجود در صورتی که انگل‌ها در روده افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و خانم‌های بار دار وجود داشته باشند، ممکن است آن‌ها را در معرض عوارض جانبی خطرناکی قرار دهد.

## ۳- ویروس‌ها

مسمومیت غذایی نیز می‌تواند توسط ویروس ایجاد شود. نورو ویروس ساپو ویروس، روتا ویروس و آسترو ویروس نیز نشانه‌های مشابهی ایجاد می‌کنند، اما آن‌ها تقریباً می‌توان ادعا کرد که شیوع کمتری دارند. ویروس هپاتیت A، یک بیماری جدی است که این امکان وجود دارد که از طریق غذا انتقال پیدا کند.

## مصرف چه غذاهایی در زمان مسمومیت

### غذایی مناسب هستند؟

بهتر است تا زمانی که اسهال و استفراغ تان بر طرف شود، مصرف غذای خود را محدود به مواد غذایی سفت و جامد کنید و در عوض با مصرف غذاهای سبک و کم چرب که به راحتی هضم می‌شوند، به آرامی به رژیم غذایی همیشگی خود باز گردید. مواد غذایی که در دوران مسمومیت غذایی مناسب اند عبارتند از:

- کراکرها، نمکی - ژلاتین - موز - برنج - بلغور جو دوسر - آب مرغ - پوره سیب زمینی - سبزیجات آب پز - نان تُست - نوشابه‌های بدون کافئین - آب میوه رقیق - نوشیدنی‌های ورزشی

همچنین باید از مصرف نوشیدنی‌های زیر باید

اجتناب کنید:

کافئین (نوشابه، نوشابه‌های انرژی زا، قهوه)  
الکل - نیکوتین

سایر غذاهایی که احتمال دارد موجب مسمومیت غذایی شوند عبارتند از:

- سوشی و سایر محصولات دریایی که به صورت خام و پخته نشده سرو می‌شوند
- کالباس‌ها و هات داگ‌هایی که گرم یا پخته نشده اند

- گوشت چرخ کرده گاو که ممکن است شامل گوشت چندین حیوان باشد
- شیر، پنیر و آب‌میوه غیر پاستوریزه
- میوه‌ها و سبزیجات خام و شسته نشده

همیشه قبل از آشپزی یا خوردن غذا دست‌های خود را به خوبی بشویید. غذای تان را به درستی بسته بندی و نگهداری کنید.

گوشت و تخم مرغ را کاملاً طبخ کنید. هر ماده‌ای که با مواد غذایی خام تماس پیدا می‌کند، باید قبل از استفاده برای تهیه سایر غذاها ضد عفونی شود. میوه‌ها و سبزیجات را قبل از مصرف به دقت بشویید.