

مسمومیت غذایی در کودکان



پزشک چه اقدامی برای کودک مسموم انجام خواهد داد؟

در اکثریت موارد هیچ درمان خاصی برای مسمومیت غذایی بجز جایگزین کردن مایعات و نمک که بخاطر اسهال و استفراغ از دست رفته اند وجود ندارد. احتمالاً پودر حاوی گلوکز و نمکهای ضروری را برای افزودن به مایعات کودک مسموم تجویز می‌کند. اگر کودک مسموم شما در خطر بی آب شدن قرار دارد وی را برای تزریق مایعات بستری می‌کند اگر استفراغ بسیار شدید باشد یک داروی ضد استفراغ برای متوقف کردن آن تزریق می‌کند.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

سطلی را کنار بستر کودک مسموم، مخصوص استفراغ بگذارید تا مجبور به رفتن به دستشویی نباشد. در صورتیکه کودک مسموم تب داشته باشد با یک پارچه و حوله مرطوب، او را خنک کنید. کمک کنید کودک دهانش را بعد از استفراغ بشوید. نسبت به رعایت نکات بهداشتی سخت گیر باشید. مسمومیت غذایی یک بیماری عفونی است پس حتماً دستهای او را بعد از هر بار تواله رفتن کاملاً بشوئید. بعد از تعویض کهنه‌های بچه دستهای خود را نیز بشوئید.

برای جلوگیری از مسمومیت غذایی، تمام غذاهای پخته را در یخچال نگهداری کنید و اگر خواستید آنها را مورد استفاده مجدد قرار دهید کاملاً غذا را حرارت دهید زیرا سالمونلا در غذاهای گرم رشد می‌کند اما در دماهای بالا از بین می‌رود.

قبل از پختن مواد غذایی منجمد مخصوصاً مرغ و گوشت، آن‌ها را کاملاً از حالت انجماد خارج نمایید و سپس آنها را کاملاً بپزید.

غذاهایی که راحت هضم میشوند از قبیل سوپ، ماست، ژله، و غذاهای کم چرب را هر وقت که کودک چیزی برای خوردن خواست به او بدهید. آثار بیماری مسمومیت معمولاً ظرف یک هفته از بین می‌روند.

برای از سرگیری شیر در شیرخواری که از شیرخشک تغذیه می‌شوند از دستورات دکتر پیروی کنید.

بررسی کنید که کودک مسموم ظرف ۲۴ ساعت گذشته چه خورده است هرگونه غذایی مشکوک نظیر مرغ، گوشت، ماهی، بستنی، کیک، شیر و ماست را که حدس می‌زنند عامل بیماری بوده‌اند دور بریزید.

منبع:

[http://m.kidshealth.org/HCCommunity.plan/en/parents/Food Poisoning.html](http://m.kidshealth.org/HCCommunity.plan/en/parents/Food%20Poisoning.html)

معاونت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران



آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر اسهال و استفراغ بیشتر از شش ساعت ادامه داشته باشد و نتوانید آنها را صرفاً با دادن مایعات کنترل نمایید بی درنگ به دکتر مراجعه کنید. چنانچه بیماری کودکتان ظرف ۲۴ ساعت بهبودی نیابد و یا فکر می کنید کودکتان یک ماده شیمیایی یا گیاه سمی خورده است بلافاصله به دکتر مراجعه نمایید. اگر در اینگونه موارد نتوانستید به سادگی به دکتر دسترسی پیدا کنید کودک را همراه با ماده سمی که حدس می زنید خورده است به نزدیکترین اورژانس ببرید. اگر کودک مسموم شما در خطر بی آب شدن قرار دارد وی را برای تزریق مایعات بستری می کند اگر استفراغ بسیار شدید باشد یک داروی ضد استفراغ برای متوقف کردن آن تزریق می کند.

سالمونلا، *Salmonella* شیگلا، *Shigella* استافیلوکوک *Staphylococci* و ایکولای *E.coli* که مهمترین عامل مسمومیتهای غذایی در شیرخوارانی است که از شیرخشک تغذیه می کنند. از انواع مسمومیتهای غذایی غیرباکتریایی، می توان از مسمومیتهای ناشی از خوردن مواد شیمیایی، حشره کشها یا برخی از گیاهان نام برد.

علائم مسمومیت :

- چنگ زدن شکم - تب - استفراغ - مدفوع مکرر و آبکی، ممکن است در آن خون، چرک، یا مخاط نیز دیده شود - ضعف عضلانی و لرز - بی اشتهایی

آیا خطرناک است؟

مسمومیت از آنجائیکه سریعاً می تواند به بی آب شدن بدن منجر شود خطرناک است.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

- ۱- اگر کودک مسموم اسهال و استفراغ دارد درجه حرارت بدنش را اندازه بگیرید.
- ۲- مدفوع کودک مسموم را از نظر وجود خون یا مخاط در آن بررسی نمایید.
- ۳- کودک را در بستر بخوابانید. از دادن هرگونه غذایی خودداری کنید اما سعی کنید مایعات بدن او را با دادن نوشیدنیها به مقدار کم بطور پی در پی و اضافه کردن مقدار خیلی کم نمک و یک قاشق مرباخوری (۵ml) شکر به آن، حفظ کنید.
- ۴- سعی کنید عامل مسمومیت کودک را پیدا کنید

مسمومیت غذایی نوعی التهاب معده روده ای **Gastroenteritis** است که بر اثر خوردن غذاهای فاسد یا سمی و معمولاً آلوده به باکتری بوجود می آید. در طول ۳ الی ۲۴ ساعت، بسته به نوع سم علائمی از قبیل گرفتگی شکم، تب، استفراغ، و اسهال با شدتی ناراحت کننده ظاهر میشوند. در غذاهایی که آلوده به باکتری هستند باکتریها از خود سمی ترشح می کنند که بر پوشش داخلی روده ها اثر می گذارد و موجب التهاب آن میشود، باکتریهایی که مسمومیت غذایی ایجاد می کنند فراوانند اما شایعترین آنها عبارت است از:

