

پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

۱. باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت‌های غذایی محسوب می‌شوند.
۲. مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آن‌ها ایجاد شود.
۳. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن‌ها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ‌زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنید.
۴. آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به " بوتولیسم " از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها به شمار می‌رود؟
۵. 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 شده‌اند ایجاد می‌شود.
۶. علائم و نشانه‌های 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 بیبوست ظاهر می‌شود.
۷. آیا می‌دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی است؟
۸. مسمومیت با گیاهان سمی یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان به شمار می‌آید.
۹. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیرسمی بودن آن برای انسان نیست.
۱۰. برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان‌ها و باغچه‌ها می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.
۱۱. 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 داخلی ۳-۲ تماس حاصل نمایید.
۱۲. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار وزندگی خود را بدانید تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.
۱۳. 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.
۱۴. مسمومیت با قارچ‌های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آن‌ها را نمی‌شناسید جداً خودداری کنید.
۱۵. آیا می‌دانید برخی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟
۱۶. آیا می‌دانید تشخیص قارچ‌های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آن‌ها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟
۱۷. در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهر جذاب برای کودکان می‌باشند خودداری نمایید.
۱۸. 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.
۱۹. شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دین باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.
۲۰. برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می‌توانند مسمومیت‌های منجر به مرگ ایجاد نمایند.
۲۱. 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.