



چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

کودکان دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند در صورت شروع علائم مسمومیت باید بلافاصله با پزشک مشورت کرد. زیرا در صورت تأخیر ممکن است علائم وخیم تر شود، بنابراین در صورت مشاهده علائم زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

تنگی نفس، اسهال خونی، استفراغ خونی،
افزایش ضربان قلب، تب ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر، تشنگی شدید، درد عضلانی و لرز،
سرگیجه، تاری دید یا سوزن سوزن شدن
بازوها، عدم توانایی هضم غذا

مهم ترین نشانه های مسمومیت

غذایی در کودکان



علل مسمومیت غذایی در کودکان

مسمومیت غذایی معمولاً به دلیل مصرف غذاهای حیوانی آلوده مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، لبنیات و غذاهای دریایی در برخی موارد نیز ناشی از مصرف میوه ها و سبزیجات آلوده است.

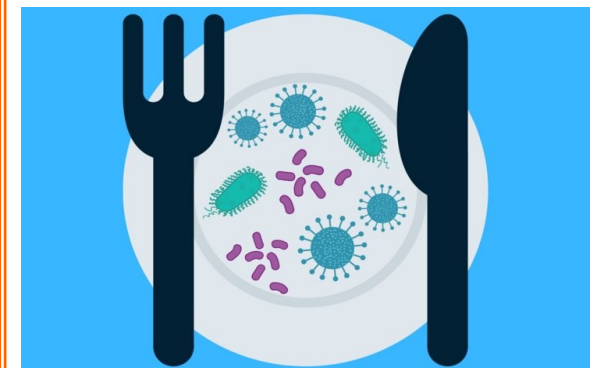
مسمومیت غذایی در کودکان ممکن است از طریق خوردن یا نوشیدن غذایی آلوده به باکتری یا از طریق ویروسی که در دست های آلوده وجود دارند، معده یا روده تحریک شود. اگر کودک دچار مسمومیت غذایی بشود، علائم آن دو تا ۴۸ ساعت پس از خوردن غذای مسموم ظاهر می شود و معمولاً یک یا دو روز طول می کشد، اما در موارد شدید ممکن است یک هفته یا بیشتر هم ادامه پیدا کند.



نحوه تشخیص مسمومیت غذایی

در کودکان

- معاینه فیزیکی
- آزمایش خون
- آزمایش مدفوع
- نحوه درمان مسمومیت غذایی
- جبران مایعات و الکترولیت‌ها
- تغییر در رژیم غذایی: مصرف غذاهایی مانند برنج، نان تست و موز را برای تسکین روده به کودک بدهید.



چگونه مسمومیت غذایی در

کودکان تشخیص داده می‌شود؟

- برای سهولت تأمین آب بدن بهتر است بهتر است مایعات به صورت، جرعه‌های کوچک و مکرر خورده شود.
- تا زمان قطع اسهال، از مصرف غذاهای جامد و لبنیات خودداری شود.
- داروهای ضد اسهال بدون نسخه پزشک استفاده نگردد. این داروها می‌توانند علائم مسمومیت غذایی را طولانی‌تر کنند.
- در صورت جدی شدن علائم یا مشاهده مجدد علائم کم آبی بدن، با پزشک کودک خود تماس بگیرید

چگونه از مسمومیت غذایی در

کودکان پیشگیری کنیم؟

- بهترین راه برای جلوگیری از مسمومیت غذایی این است که غذای خود را به روش‌های بهداشتی و سالم آماده کنید و از مصرف هر غذایی که به سلامت آن اطمینان ندارید، اجتناب کنید.
- همیشه قبل از آشپزی کردن یا خوردن غذا دست‌هایتان را بشویید و به کودکان هم این کار را آموزش دهید. غذایتان را به روش صحیح بسته بندی و نگهداری کنید.
- گوشت و تخم‌مرغ را کاملاً بپزید. هر چیزی که با مواد غذایی خام تماس پیدا می‌کند، باید قبل از استفاده برای تهیه سایر غذاها ضدعفونی شود. میوه‌ها و سبزیجات را قبل از مصرف به دقت بشویید.