

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM VÀ BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH

* Ngộ độc thực phẩm hay còn được gọi tên thông dụng là ngộ độc thức ăn hay trúng thực. Biểu hiện bệnh lý xuất hiện sau khi ăn, uống phải những loại thực phẩm nhiễm khuẩn, nhiễm độc hoặc có chứa chất gây ngộ độc, thức ăn bị biến chất, ôi thiu, có chất bảo quản, phụ gia. Ngộ độc thực phẩm cũng có thể xem là bệnh truyền nhiễm qua thực phẩm, là kết quả của ăn, uống thực phẩm bị ô nhiễm.

1. Nguyên nhân và biện pháp phòng ngừa

1.1. Ngộ độc thực phẩm do kí sinh trùng: Do vi khuẩn và độc tố của vi khuẩn, virus, kí sinh trùng, do nấm mốc và nấm men

- Để đề phòng dạng ngộ độc thực phẩm này nên chọn thực phẩm tươi, sạch, thực hiện ăn chín uống sôi, không để thức ăn sống lẫn với thức ăn chín, không sử dụng thức ăn quá hạn, bị ôi thiu, rửa tay sạch trước khi chế biến, giữ vệ sinh trong quá trình chế biến, khám sức khỏe định kỳ...

1.2. Ngộ độc thực phẩm do nhiễm các chất hóa học: Do ô nhiễm kim loại nặng (thực phẩm được nuôi trồng, chế biến tại các khu vực mà nguồn nước, đất bị ô nhiễm các loại kim loại nặng), do dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y, do phụ gia thực phẩm, do các chất phóng xạ...

- Để phòng ngừa dạng ngộ độc thực phẩm này rất phức tạp do chất độc tiềm ẩn trong thực phẩm khó mà đánh giá, phát hiện bằng mắt thường. Biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất là chọn mua các loại thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, đọc kỹ các thông tin liên quan đến thực phẩm, vệ sinh thực phẩm kỹ trước khi chế biến...

1.3. Ngộ độc thực phẩm do thức ăn bị biến chất, ôi thiu: Một số loại thực phẩm khi để lâu hoặc bị ôi thiu thường phát sinh ra các loại chất độc (dầu, mỡ dùng đi dùng lại nhiều lần...). Các chất này thường không bị phá hủy hay giảm khả năng gây độc khi được đun sôi.

- Biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất là không sử dụng các loại thực phẩm để lâu ngày, thực phẩm đã có dấu hiệu thay đổi về mùi, màu sắc, hình dáng (vỏ đồ hộp) so với ban đầu.

1.4 Ngộ độc do ăn phải thực phẩm có sẵn chất độc:

- Khi ăn phải các thực phẩm có chất độc như cá nóc, cóc, mật cá, nấm độc, khoai tây mọc mầm, một số loại quả, đậu.

2. Cách nhận biết một người bị ngộ độc thức ăn

- Sau khi ăn hay uống một thực phẩm bị nhiễm độc sau vài phút, vài giờ, thậm chí có thể sau 1 ngày, người bệnh đột ngột có những triệu chứng: buồn nôn, nôn, có

khi nôn cả ra máu, chóng mặt, đau bụng, đi ngoài nhiều lần (phân nước có thể lẫn máu), có thể không sốt hoặc sốt cao.

3. Cách sơ cứu khi bị ngộ độc thực phẩm:

-Loại bỏ nhanh chóng các chất độc trong cơ thể bằng cách cho bệnh nhân uống nước, tiếp theo là kích thích cơ học vào cổ họng bằng ngón tay chặn xuống lưỡi cho đến khi nôn được.

*Lưu ý: chỉ gây nôn khi bệnh nhân còn tỉnh, khi nôn vị trí đầu nằm nghiêng, trường hợp cần thiết lưu giữ lại ít thứ đã nôn ra để xét nghiệm.

-Trong trường hợp không nôn được cho người bệnh uống than hoạt tính. Tác dụng của than hoạt tính: hút các chất độc ngăn không cho chất độc thấm vào máu.

-Sau khi nôn hoặc đi ngoài nên cho bệnh nhân uống hết 1 lít nước, pha với 1 gói orezol nếu không có orezol có thể pha $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối + 4 thìa cà phê đường trong 1 lít nước.

-Trường hợp bị tiêu chảy, không nên uống thuốc để kìm lại, nên để bệnh nhân tiêu hết cần tốt.

-Đối với bệnh nhân ngộ độc nhẹ sau khi nôn và đi ngoài thải hết chất độc sẽ bình phục không nên ăn thức ăn cứng, nên ăn thức ăn nhẹ như cháo, súp...

-Đối với trường hợp sau khi sơ cứu vẫn không giảm và có hiện tượng tím tái, khó thở, cần nhanh chóng đưa đến cơ sở y tế gần nhất để được điều trị kịp thời.

*Thực phẩm luôn có 1 ý nghĩa quan trọng, đối với sức khỏe con người sử dụng thực phẩm không hợp vệ sinh, không an toàn đều có thể bị ngộ độc, hiểu rõ được nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn và các biện pháp phòng tránh là vấn đề cần thiết để bảo vệ sức khỏe bản thân gia đình mọi người và xã hội./.

TP.KHTH


Nguyễn Duy Tài