

ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

1. Ngộ độc thực phẩm là gì?

Ngộ độc thực phẩm (hay còn gọi là trúng thực) là tình trạng bệnh lý xảy ra sau khi ăn, uống những thức ăn, đồ uống có chứa mầm bệnh như vi khuẩn, virus,... hay có chứa các hóa chất vượt qua ngưỡng cho phép như các chất phụ gia, chất bảo quản, hoặc thậm chí là do bản thân thức ăn chứa độc tố, bị ôi thiu, biến chất gây nên. Tình trạng này gây ra một loạt những biểu hiện khiến người bệnh mệt mỏi, nặng nề hơn có thể tử vong nếu không xử trí kịp thời.

2. Những nguyên nhân nào gây ngộ độc thực phẩm?

2.1. Vi sinh vật

Đây là nguyên nhân phổ biến gây ngộ độc thực phẩm, thậm chí có thể gây thành những vụ ngộ độc lớn. Những tác nhân như vi khuẩn (*Salmonella*, *Typhoid*,...), virus (*Enterovirus*, *Rotavirus*...), ký sinh trùng có thể xâm nhập vào cơ thể người thông qua thức ăn nhiễm các loại vi sinh vật này, đặc biệt là những thực phẩm không được rửa sạch trước khi chế biến hoặc không được nấu chín (rau sống, gỏi cá,...).

2.2. Hóa chất

Những loại hóa chất bị lạm dụng trong quá trình trồng trọt, chăn nuôi như thuốc bảo vệ thực vật hoặc chất phụ gia, chất bảo quản mà nồng độ vượt quá quy định cho phép trong các loại thực phẩm có thể gây nên ngộ độc thức ăn.

Một số loại thực phẩm đặc biệt là hải sản nuôi tại nơi nguồn nước nhiễm kim loại nặng, dẫn tới gây ngộ độc khi chế biến, sử dụng.

2.3. Chất độc có sẵn trong thực phẩm:

Những loại thực phẩm mà bản thân nó đã có sẵn chất độc như: cá nóc, nấm độc,...

Ngoài ra, một số loại thức ăn do bảo quản không tốt, bị ôi thiu, biến chất, sản sinh ra chất gây độc với cơ thể.

3. Triệu chứng thường gặp khi bị ngộ độc thực phẩm

3.1. Đau bụng

Con đau bụng xảy ra sau khi ăn, có khi đau âm ỉ, có khi đau quặn, kèm theo mót rặn. Sau khi nôn hoặc đi ngoài thì triệu chứng đau bụng có thể giảm bớt đi.

3.2. Tiêu chảy

Người bệnh đi ngoài nhiều lần trong ngày, phân chủ yếu toàn nước, tùy từng tác nhân mà tính chất phân khác nhau, có khi kèm theo nhầy máu.

3.3. Nôn, buồn nôn

Khi ngộ độc thực phẩm thường có cảm giác lợm giọng, buồn nôn, thậm chí nôn rất nhiều lần. Triệu chứng này có thể xuất hiện ngay sau khi ăn thức ăn

nhễm độc một vài giờ, nhưng có khi là vài ngày. Chính bởi tình trạng tiêu chảy và nôn khiến người bệnh dễ rơi vào tình trạng rối loạn nước, điện giải.

3.4. Sốt

Triệu chứng sốt thường gặp trong những trường hợp ngộ độc thức ăn do vi trùng, đặc biệt là vi khuẩn. Thông thường là sốt nhẹ, nhưng cũng có lúc sốt cao.

3.5. Những biểu hiện khác

Ngoài ra, do đi ngoài nhiều lần, nôn,... khiến người bệnh mệt mỏi, một số còn đau đầu, đau nhức mình mẩy.

4. Ngộ độc thực phẩm có nguy hiểm không?

Với những trường hợp ngộ độc nhẹ, bệnh có thể tự khỏi sau khi độc tố được đào thải hết ra ngoài. Tuy nhiên trong một số trường hợp, tùy vào tác nhân và lượng độc tố đưa vào cơ thể mà người bệnh có thể gặp nguy hiểm về tính mạng nên không được xử lý kịp do tình trạng nhiễm độc toàn thân.

Do đó người bị ngộ độc thức ăn cần được theo dõi, phát hiện sớm các biểu hiện nguy hiểm như:

Sự thay đổi về tri giác: kích thích, quấy khóc nhiều (trẻ em), hoặc li bì, mệt mỏi, thậm chí hôn mê, đi tiểu ít hoặc không đi tiểu, khát nước, thèm được uống nước, bụng chướng, tay chân lạnh.

5. Cần làm gì khi bị ngộ độc thực phẩm

Cần ngừng ngay việc ăn những thức ăn nghi ngờ nhiễm độc, đồng thời có thể lưu giữ lại để phục vụ cho việc xác định chất gây ngộ độc là gì, đặc biệt quan trọng trong trường hợp ngộ độc thức ăn mang tính chất tập thể.

Tuyệt đối không tự ý dùng thuốc để ngăn cản việc nôn và đi ngoài, bởi đó là con đường giúp đào thải độc tố.

Uống nhiều nước, dung dịch oresol hoặc các dung dịch thay thế như cháo muối, nước dừa...

Nên ăn những thức ăn lỏng, dễ tiêu, không ăn đồ dầu mỡ.

6. Cách phòng tránh ngộ độc thực phẩm.

Chọn thực phẩm tươi sạch, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng tránh hoa quả dập nát, thịt cá ươn...

Sử dụng nước sạch trong ăn uống, sinh hoạt.

Cần rửa sạch rau, củ, quả thật kỹ dưới vòi nước.

Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

Rửa sạch các dụng cụ như dao, thớt sau khi tiếp xúc với đồ sống.

Đảm bảo ăn chín, uống sôi, tránh ăn những đồ nhúng, đồ tái, gỏi cá, rau sống...

Bảo quản thực phẩm đúng cách

Rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi ăn uống và sau khi đi vệ sinh.

Suru Tầm

(Báo Sức Khỏe Người Việt)