

1. Ngộ độc thực ăn

Ngộ độc thực ăn là một bệnh cấp tính xảy ra do ăn hay uống phải thực ăn bị ô nhiễm các chất độc hại đối với sức khỏe con người. Ngộ độc thực ăn thường xảy ra do thiêu sót trong công tác kiểm tra vệ sinh thực phẩm, các nguyên liệu dùng trong chế biến thực phẩm do sự sụt trong vệ sinh và kiểm soát nguồn nước uống, vệ sinh dụng cụ ăn uống và kiểm tra chất lượng thành phẩm...

Ngộ độc thực ăn phổ biến trong môi trường phát triển của xã hội loài người. Ở nước ta hàng năm cũng có nhiều vụ ngộ độc thực ăn xảy ra ở cộng đồng hay những bữa ăn tập thể.



2. Nguyên nhân gây ngộ độc thực ăn

Hiện nay người ta thường chia ngộ độc thực ăn theo 4 nguyên nhân chính như sau:

- Ngộ độc do thực ăn nhiễm vi khuẩn và độc tố của nó
- Ngộ độc do thực ăn bị biến chất

- Ngộ độc do bản thân thực ăn có sẵn chất độc. Ví dụ sứa Trung Quốc có sẵn chất độc (Melanin)

- Ngộ độc do thực ăn bị ô nhiễm hóa chất bao gồm thực vật, kim loại nặng, các chất phụ gia thực phẩm...

2.1. Ngộ độc do thực ăn nhiễm vi khuẩn và độc tố của nó

2.1.1. Nguyên nhân:

Vi khuẩn nhiễm vào thực phẩm từ 4 nguồn chính sau:

Do môi trường không đảm bảo vệ sinh, vi khuẩn từ đất, nước bẩn, động vật... nhiễm vào thực phẩm.

Do thiếu vệ sinh trong quá trình chế biến thực phẩm, vệ sinh cá nhân không đảm bảo, thực ăn nấu không chín kỹ, thực ăn sống.

Do bảo quản thực phẩm không hợp vệ sinh, không che đậy đồ côn trùng, vật nuôi tiếp xúc với thực ăn mang theo các vi khuẩn gây bệnh

Do bản thân gia súc, gia cầm bị bệnh truyền nhiễm khi giết mổ. Hoặc gia súc, gia cầm khỏe mạnh nhiễm trong khi giết mổ và chuyển, chế biến đã bị nhiễm vi khuẩn

2.1.2. Các dấu hiệu lâm sàng:

Ngộ độc bệnh buồn nôn, nhức đầu, choáng váng, khó chịu, nhiệt độ tăng ít.

Phòng, chống ngộ độc thức phẩm

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 14:59 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 15:11

Sau đó xuất hiện nôn mửa, đau dạ dày nhức đầu, phân toàn nước, đôi khi có máu

Đa số người bệnh trở lại bình thường sau 1 - 2 ngày. Tỷ lệ tử vong thấp dưới 1 % chủ yếu gặp ở trẻ em, người già do sức đề kháng kém

2.1.3. Phòng bệnh:

- Đun sôi thức ăn trước khi dùng
- Thức ăn đúng quy chế vệ sinh thức phẩm trong khi chế biến, bảo quản, sử dụng
- Kiểm tra thú y trước khi giết mổ
- Đem bảo vệ sinh các cơ sở chế biến thức ăn
- Với thức phẩm đóng hộp nên chú ý hộp không rỉ, không phồng, không quá hạn sử dụng

2.2. Ngộ độc do thức ăn bị biến chất

Ngộ độc do thức ăn giàu lipid bị biến chất ôi hỏng

Dầu mỡ hỏng thường phân hủy thành glycerin, các axit béo tự do làm mất chua hoặc oxy hóa thành các peroxyt, aldehyt. Chất béo bị oxy hóa vừa khó ăn vừa gây độc. Tính chất độc không thể hiện ngay mà tích lũy gây thiếu dinh dưỡng, thiếu vitamin, hoặc ăn nhiều dầu mỡ chưa có thể gây đau bụng dạ dày.

Ví dụ : ngộ độc do histamin: thường do ăn cá bị không tươi, tôm tép, sò, hến. Xuất hiện ngay

Phòng, chống ngộ độc thức phẩm

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 14:59 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 15:11

sau bữa ăn, mất đi sau vài giờ. Triệu chứng hợp nhúng có thể dùng thuốc chống dị ứng.

Đề phòng ngộ độc:

Nên chọn tôm, cá tươi

Người có cơ địa dị ứng không nên ăn các loại sò, hến...

Không nên dùng dầu mỡ biến hỏng.

2.3. Ngộ độc do thức ăn có sẵn chất độc

Ngộ độc do ăn cá nóc: loại ngộ độc này vẫn đang là vấn đề bức xúc hiện nay với số người ăn cá nóc bị ngộ độc ngày một tăng, tỷ lệ tử vong cao. Sau khi ăn khoảng 30 phút nên nhận thấy ngứa miệng, tê lưỡi, tê miệng, môi, mắt, tê ngón, bàn tay chân. Tiếp sau đó đau đầu, vã mồ hôi, chóng mặt, đau bụng buồn nôn và nôn, tăng tiết nước bọt, yếu cơ, liệt toàn thân, suy hô hấp, tím tái, co giật, mất chức năng, huyết áp hạ, khó thở, cuối cùng liệt cơ hô hấp trợ thở mất chức năng và tử vong.

Ngộ độc nấm: do ăn phải nấm độc, gây ngộ độc sau vài giờ. Biểu hiện viêm dạ dày ruột cấp, đau mồ hôi nhiều, đau ngực cơ thể mệt mỏi phát nóng với ánh sáng, nên nhận co giật, hôn mê và tử vong.

Đề phòng ngộ độc:

- Tuyệt đối không ăn cá nóc.
- Không ăn các loại hạt đã bị nấm mốc

- Bảo quản tốt các loại lương thực thực phẩm.
- Vui gọn, gọn phải để ở nơi thoáng mát, khô ráo
- Vui đồ uống, mè, cà phê... phải khô để nguyên v, nếu để lâu thì nên đem ra phơi.

Ngộ độc do ăn khoai tây mọc mầm: khoai tây khi nảy mầm hình thành nên hợp chất solamin, chất này có thể gây độc chết người nếu ăn với liều lượng 0,2-0,4g/ kg trọng lượng cơ thể. Biểu hiện đau bụng, óa chầy trớ ng hợp nặng gây giãn động mạch, liệt hai chân. Triệu chứng do liệt trung khu hô hấp, ngừng tim do tổn thương cơ tim.

Đề phòng ngộ độc: tránh ăn khoai tây mọc mầm, nếu mua nên ăn phải khoét bỏ mầm và chân mầm.

Ngộ độc măng: để tránh ngộ độc nên chế thành măng ngâm, luộc sôi nhiều lần

2.4. Ngộ độc do thực ăn bị nhiễm chất độc hóa học

Ngộ độc do thiêu an toàn trong sản xuất hóa chất bảo vệ thực vật như: DDT, 666...

Đề phòng ngộ độc:

- Quản lý chặt chẽ hóa chất bảo vệ thực vật

Phòng, chống ngộ độc thực phẩm

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 14:59 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 15:11

- Giáo dục và huấn luyện người sản xuất, chế biến thực phẩm, các biện pháp an toàn cho bản thân và người tiêu dùng

Ngộ độc do chất phụ gia thực phẩm: do trong quá trình chế biến cho vào thực phẩm để bảo quản, để làm tăng hương vị, tăng màu sắc, có nhiều loại đã cấm dùng hoặc hạn chế dùng như đường hóa học, mangan...

3. Biện pháp phòng tránh ngộ độc thực ăn

3.1. Lựa chọn thực phẩm tươi, sạch, an toàn

Nếu là thực phẩm sống: chọn lựa thực phẩm còn tươi mọng, không bị dập nát, không có mùi, màu lạ.

Nếu là thực phẩm chín: không mua khi thấy bày bán ngoài trời, bụi bẩn, bùn lầy, nước đọng, để lâu trong thực phẩm chín và sống, không có dao tách riêng, không có giá kê cao, không có dụng cụ che đậy; màu sắc lòe loẹt không tự nhiên và không có bao gói.





Thức ăn và nước uống là những yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe và phòng ngừa ngộ độc thực phẩm. Việc lựa chọn và xử lý thực phẩm đúng cách là rất quan trọng để tránh bị ngộ độc.



Để tránh ngộ độc thực phẩm, cần phải rửa sạch thực phẩm trước khi ăn. Việc rửa sạch thực phẩm giúp loại bỏ bụi bẩn, vi khuẩn và các chất độc hại có thể có trên bề mặt thực phẩm.

