

BÀI PHÁT THANH

Nhận biết và phòng tránh ngộ độc thực phẩm mùa nắng nóng

Hè đến với thời tiết nắng nóng, nhiệt độ cao là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn, virus 'gây bệnh đường ruột phát triển. Chính vì thế đây cũng là thời điểm gia tăng nguy cơ tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm.

1. Vì sao mùa nắng nóng dễ bị ngộ độc thực phẩm?

- Thời tiết nóng bức cùng với độ ẩm cao chính là điều kiện thuận lợi cho các vi khuẩn có hại, nhất là trong đường tiêu hóa sinh sôi và phát triển. Trong khi đó nhiều người có thói quen xử lý thực phẩm hoặc nấu ăn không đúng cách hoặc bảo quản chưa đúng, thức ăn để bên ngoài không khí nóng quá lâu...

- Thức ăn chưa được nấu chín kỹ để tiêu diệt vi khuẩn làm vi khuẩn có cơ hội nhân lên và phá hủy thức ăn.

- Nhiều nơi có điều kiện sinh hoạt khó khăn, nhiều người vẫn phải nấu thức ăn với nguồn nước không đảm bảo vệ sinh hoặc chế biến trong môi trường không đảm bảo vệ sinh... dễ dẫn đến tiêu chảy và ngộ độc thức ăn. Chính vì thế, môi trường ô nhiễm, nước thải sinh hoạt kém là điều kiện thuận lợi cho virus xuất hiện và gây bệnh.

- Thực phẩm và rau quả chưa được rửa sạch và đúng cách.

- Nắng nóng nhiều người ngại nấu ăn nên hay mua các loại thức ăn đường phố không

đảm bảo vệ sinh, thực phẩm bán sẵn không bảo quản đúng cũng gây ra ngộ độc và tiêu chảy, đau bụng từng cơn là dấu hiệu của ngộ độc thực phẩm.

2. Triệu chứng điển hình của ngộ độc thực phẩm:

Đa số bệnh nhân bị tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm đều có một trong những triệu chứng sau:

- Người bệnh đột nhiên buồn nôn, khó chịu.

- Người bệnh đi ngoài phân lỏng và đau bụng.

Tuy nhiên nhiều trường hợp ngộ độc nhẹ nên biểu hiện tiêu chảy cấp cũng không rõ rệt.

- Đặc điểm nổi bật cần lưu ý nếu bị tiêu chảy do ngộ độc thức ăn: Đi ngoài phân lỏng nhiều lần trong ngày, khoảng trên 4 lần/ ngày. Tuy nhiên đi ngoài không xối xả như những người mắc tả. Người bị tiêu chảy do ngộ độc sẽ đau quặn bụng từng cơn. Ở một số trường hợp có thể có sốt nhẹ. Cơ thể mệt mỏi vì mất nước.

Các triệu chứng râm rộ trên có thể bắt đầu trong vài phút, vài giờ, thậm chí 1 ngày sau khi ăn các thực phẩm bị ô nhiễm.

- Đặc biệt, nhiều trường hợp nặng sẽ bị mất nước và rối loạn điện giải như: Bệnh nhân khát nước, cảm giác miệng khô, bệnh nhân tiểu ít hoặc không có và kèm theo triệu chứng đau đầu, chóng mặt và mệt mỏi rã rời.

Ngay khi có dấu hiệu và triệu chứng giống như ngộ độc thực phẩm, người bệnh cần đến bệnh viện ngay để được bác sĩ thăm khám và điều trị kịp thời.

3. Phòng tránh ngộ độc thực phẩm ngày nóng:

- Tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm là bệnh tiêu hóa phổ biến khi thời tiết nóng và ẩm như hiện nay. Nên chọn mua và chế biến thực phẩm đúng cách để ngăn vi

khuẩn lây lan và phát triển gây ngộ độc bằng cách:

- Giữ vệ sinh bằng cách rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến và sau khi xử lý thực phẩm. Nên rửa sạch thực phẩm và rau quả bằng nước sạch, có thể ngâm nước muối để ngăn ngừa nhiễm khuẩn.

- Nấu chín kỹ thức ăn: Nấu chín là cách khử độc tố trong thực phẩm. Luôn luôn ăn chín, uống chín để giảm nguy cơ mắc bệnh tiêu hóa, nhất là trong mùa nắng nóng.

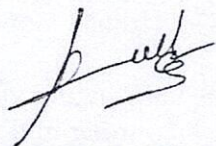
- Nên lựa mua thực phẩm còn tươi có nhãn mác. cần lưu ý hạn sử dụng của sản phẩm.

- Hạn chế ăn uống vỉa hè để tránh nguy cơ nhiễm bệnh, nhất là vào mùa hè nóng nực thức ăn rất dễ bị ôi thiu.

- Ăn uống lành mạnh; tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc; không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia... giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.


Quảng La, ngày 16 tháng 04 năm 2024

Người viết bài

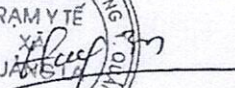


Lương Xuân Dương

Duyệt Lãnh Đạo
Phó Trạm Trưởng



TRẠM Y TẾ
Xã
QUẢNG THỊNH
Huyện
QUẢNG BÌNH



Lương Thị Huyền