



## BÀI PHÁT THANH TUYÊN TRUYỀN Những điều cần biết về ngộ độc thực phẩm

Kính thưa quý vị và các bạn cùng lắng nghe bài phát thanh tuyên truyền của Trạm Y tế xã Quảng La. Chủ đề bài phát thanh hôm nay là: Những điều cần biết về ngộ độc thực phẩm.

**Thưa quý vị và các bạn!**

Ngộ độc thực phẩm, hay còn gọi là trúng thực, có nghĩa là bạn đã ăn phải, uống phải thực phẩm nhiễm bẩn hay nhiễm độc... Ngộ độc thực phẩm nặng có thể dẫn tới tử vong. Ngộ độc nhẹ cũng gây mệt mỏi cả về thể chất và tinh thần cho người bệnh.

**Nhận biết triệu chứng ngộ độc thực phẩm**

Bạn cần nghĩ đến nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm trong các tình huống sau đây: Mới ăn xong và khó chịu ngay sau đó. Có từ hai người trở lên có biểu hiện triệu chứng bệnh tương tự nhau sau khi cùng sử dụng một loại thực phẩm nào đó. Trong khi đó những người không ăn thì vẫn bình thường. Quan sát thực phẩm thừa thấy có biểu hiện nghi ngờ, như ôi thiu, có mùi lạ, xuất hiện giun sán.

Triệu chứng ngộ độc sẽ xuất hiện sau vài phút đến vài ngày sau khi ăn phải thức ăn bẩn. Tùy theo người bệnh ăn phải thức ăn hư hỏng ở mức độ nào mà các triệu chứng có thể từ nhẹ đến nặng. Biểu hiện phổ biến nhất có thể kể đến như: Sốt, đau đầu, tiêu chảy, đau bụng quằn quại, buồn nôn, nôn mửa.

**Các biểu hiện nguy hiểm của ngộ độc thực phẩm gồm:** Mất nước; Nhiễm trùng; Rối loạn thần kinh: nhìn mờ, nhìn một thành hai, nói khó, giọng nói ngọng, tê liệt cơ, co giật, đau đầu, chóng mặt; Rối loạn tim mạch: tụt huyết áp, loạn nhịp tim, khó thở; Có lẫn máu hoặc chất nhầy trong phân; Tiểu ít (dấu hiệu suy thận); Đau ở các vị trí khác ngoài bụng (như ngực, cổ, hàm, họng).

**Phải xử trí như thế nào khi bị ngộ độc thực phẩm?**

Khi thấy chính mình hoặc người thân, người xung quanh đang có các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm như trên, cần bình tĩnh thực hiện tuần tự các bước sơ cứu sau đây:

**Thứ nhất: Gây nôn (nếu bệnh nhân không có biểu hiện nôn)**

Biện pháp sơ cứu ngộ độc đầu tiên là kích thích để người bị ngộ độc nôn những thức ăn đang ở trong dạ dày ra ngoài. Điều này giúp hạn chế độc tố từ thức ăn ngấm vào cơ thể.

Có thể rửa sạch tay rồi đặt vào lưỡi người bệnh để kích thích gây nôn. Bệnh nhân nôn càng nhiều thức ăn ra càng tốt. Trong lúc tiến hành gây nôn, cần đặt người bệnh nằm nghiêng, phần đầu kê hơi cao để chất thải khi nôn ra không bị trào ngược vào phổi.

Đặc biệt lưu ý: khi người bệnh đã hôn mê thì không được kích thích nôn vì dễ gây sặc, ngạt thở.

**Thứ hai: Cho người bệnh uống thật nhiều nước và được nghỉ ngơi**

Sau khi bệnh nhân nôn và đi ngoài liên tục thì cơ thể sẽ bị mất nhiều nước. Vì vậy, cần tiến hành bù nước cho người bệnh. Có thể sử dụng nước lọc hoặc dung dịch Oresol để bù lượng nước mất đi. Đơn giản chỉ cần cho uống nhiều nhất có thể.

**Thứ ba: Gọi cấp cứu theo số máy 115 hoặc đưa bệnh nhân đến ngay cơ sở y tế gần nhất để khám và điều trị kịp thời**

**Cách sơ cứu người bị ngộ độc thực phẩm**

Các động tác khác nên làm khi phát hiện và sơ cứu khi bị ngộ độc thực phẩm:

### **1. Giữ lại mẫu thực phẩm nghi ngờ:**

Lưu lại thông tin nhân mắc, ngày giờ sản xuất, nấu ăn, phân phối thực phẩm. Nếu có thể, hãy lưu lại chất nôn từ người bệnh. Điều này hỗ trợ cho việc xác định nguyên nhân gây ra ngộ độc.

### **2. Trường hợp có nhiều người cùng bị ngộ độc thực phẩm:**

Càng sớm càng tốt, hãy thông báo đến cơ sở y tế gần nhất, cơ quan y tế dự phòng hoặc chính quyền địa phương nơi xảy ra vụ việc. Các cơ sở y tế này cần biết để kịp thời chuẩn bị nhân lực đối phó ngộ độc thực phẩm hàng loạt. Các cơ quan chức năng có thể thông báo và ngăn chặn ngộ độc tiếp tục lan rộng.

#### **Lưu ý: Khi nào cần sự can thiệp của nhân viên y tế?**

Cần lưu ý các trường hợp ngộ độc thực phẩm nặng sau, cần sự can thiệp ngay lập tức của nhân viên y tế:

- Phân có máu.
- Sốt cao (nhiệt độ trên 38°C, đo bằng nách).
- Nôn quá nhiều (có thể dẫn đến mất nước).
- Dấu hiệu mất nước, bao gồm ít hoặc không đi tiểu, miệng và cổ họng rất khô hoặc cảm thấy chóng mặt khi đứng lên.
- Tiêu chảy kéo dài hơn 3 ngày.

Trong cuộc sống hiện đại, ngộ độc thực phẩm là bệnh phổ biến. Ai ở lứa tuổi nào cũng có thể bị. Đa số trường hợp bệnh tự khỏi, nhưng có khi nặng đến mức gây tử vong. Mỗi người cần có được hiểu biết về các dấu hiệu ngộ độc thực phẩm nặng cũng như cách sơ cứu đúng để có thể bảo vệ sức khỏe cho mình và người thân.

*Quý vị và các bạn vừa nghe bài phát thanh tuyên truyền Những điều cần biết về ngộ độc thực phẩm. Cảm ơn sự quan tâm theo dõi của quý vị và các bạn!*