

Intoxicação alimentar

Introdução

A intoxicação alimentar é uma doença comum normalmente pouco grave mas que, por vezes, pode ser fatal. A intoxicação alimentar acontece quando alguém ingere alimentos ou bebidas contaminadas com bactérias ou toxinas. Muito raramente, a intoxicação alimentar também pode ser causada por toxinas de substâncias químicas ou pesticidas.

É difícil detectar se os alimentos ou as bebidas estão contaminados pois o aspecto, o sabor e o cheiro poderão não ser afectados. A intoxicação alimentar pode afectar uma pessoa ou um grupo de pessoas, se todos tiverem ingerido o mesmo alimento contaminado.

A maioria das intoxicações alimentares é causada pelas toxinas produzidas por bactérias, ou pela quantidade de bactérias. Algumas bactérias podem aumentar (multiplicar-se) de uma para milhões delas, se tiverem as condições adequadas em termos de humidade, alimento, temperatura e tempo. Quanto mais bactérias estiverem presentes, maior é a probabilidade de infecção e doença. Os tipos mais comuns de bactérias que causam infecção são a campilobacter, E. coli e salmonela.

Sintomas

Os períodos de incubação são diferentes para cada causa de intoxicação alimentar. Algumas causas produzem sintomas no espaço de 30 minutos a algumas horas, mas a maioria dos casos de intoxicação alimentar desenvolve sintomas depois das 12- 48 horas. Outros tipos demoram alguns dias ou até uma semana para os sintomas aparecerem.

A intoxicação alimentar normalmente dura 1 a 3 dias, mas pode continuar até uma semana, dependendo do tipo de bactéria, da severidade da infecção e da sua saúde geral. A maioria das pessoas recupera totalmente dentro de uma semana.

Os sintomas mais comuns são vômitos, dores abdominais e diarreia devido à inflamação do tracto gastrointestinal (estômago e intestinos).

Dependendo da causa, os sintomas podem ainda incluir calafrios, fezes com sangue, desidratação, dores musculares, fraqueza e exaustão.

Em casos muito raros, a intoxicação alimentar pode ser séria e causar danos no sistema nervoso. Em casos extremos, pode até causar paralisia ou morte.

Causas

Pode ter uma intoxicação alimentar depois de ingerir alimentos que não tenham sido devidamente cozinhados, ou depois de ingerir alimentos contaminados porque alguém não lavou devidamente os alimentos ou as mãos.

As bactérias causam intoxicações alimentares pelos seus números ou, o que é mais comum, através das toxinas que produzem. Algumas bactérias produzem toxinas quando se multiplicam e, em muitos casos, são estas toxinas que o levam a ficar doente, o que pode acontecer algum tempo depois de ter ingerido os alimentos contaminados.

A causa bacteriana mais comum para uma intoxicação alimentar é a campilobacter, que se encontra na carne crua de aves, no leite não pasteurizado, em carnes vermelhas e na água não tratada. Salmonela é o segundo tipo mais comum e pode encontrar-se no leite não pasteurizado, nos ovos e em produtos que tenham ovo cru, carne crua e aves. Outras causas comuns incluem listeria, shigelose e clostridia.

Todos os casos de intoxicação alimentar devem ser reportados à autoridade local (normalmente o departamento de saúde ambiental (Environmental Health Office)) pelo seu médico de família.

Diagnóstico

Se for ao hospital, o médico fará um exame físico que inclui a medição da tensão arterial, da pulsação, do ritmo respiratório e da febre. O seu grau de desidratação será avaliado e poderão examinar a sua zona abdominal.

O diagnóstico é mais fácil se um grupo de pessoas que tenha ingerido os mesmos alimentos e bebidas apresentem os mesmos sintomas.

Poderão obter de si uma amostra de fezes ou vómito para verificar se existe sangue ou muco. Enviarão depois essa amostra para o laboratório onde serão efectuados exames para descobrir a causa exacta da intoxicação alimentar.

Também poderá ser necessária uma amostra de urina para ver se existe infecção.

Se acharem que tem outro problema que não a intoxicação alimentar, poderá ter de fazer um TAC ou raio-X ao abdómen e possivelmente análises ao sangue.

Tratamento

A maioria dos casos de intoxicação alimentar melhora no espaço de dias sem ser necessário consultar um médico. No entanto, deve procurar aconselhamento médico se a doença durar mais do que alguns dias ou se as suas fezes contiverem sangue ou muco amarelo ou verde, ou ainda se estiver grávida. O médico deve também ser consultado no caso de pessoas idosas ou bebés.

Às vezes, poderão ser receitados antibióticos para determinados tipos de infecção bacteriana. O período de recuperação depende do tipo de infecção, da sua idade e condição física e se tem outros problemas de saúde.

Não ingira outros alimentos enquanto se sentir doente ou a vomitar. Deixe o estômago descansar por uma hora depois de vomitar, e depois tente beber pequenas quantidades de água. Beba água regularmente ou use os pós de hidratação disponíveis nas farmácias.

Mantenha a higiene pessoal para evitar passar a doença a terceiros. Por exemplo, lave as mãos antes e depois de ir à casa de banho e antes de preparar alimentos.

Prevenção

O risco de intoxicação alimentar pode ser baixo se cumprir as dicas sobre higiene que se seguem.

Coloque os alimentos frios no frigorífico ou congelador assim que vier das compras, e mantenha sempre a carne ou peixe cru cobertos, no fundo do frigorífico.

A carne deve ser devidamente descongelada e cozinhada, para matar as bactérias nocivas, e deve utilizar duas tábuas de corte diferentes para alimentos crus e para alimentos prontos a ingerir.

As refeições reaquecidas devem ferver, e deve lavar as mãos antes de manusear alimentos ou tocar em alimentos prontos a ingerir. A fruta e os vegetais devem ser lavados em água corrente, e o leite não pasteurizado, ovos crus e a carne mal cozinhada devem ser evitados. Não deixe que os sucos da carne crua entrem em contacto com outros alimentos, e mantenha os animais afastados dos alimentos e dos balcões da cozinha.

Os alimentos não devem ficar ao ar mais de duas horas ou, num dia de calor, mais de uma hora, e os restos de alimentos cozinhados devem ser colocados no frigorífico assim que arrefecerem.

Coloque um penso nos cortes que tiver antes de tocar nos alimentos.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.