

Gıda zehirlenmesi

Giriş

Gıda zehirlenmesi genellikle hafif geçirilmekle birlikte ölümcül de olabilen yaygın bir hastalıktır. Kişi bakteriler veya toksinlerle kontamine olmuş yiyecek veya içecekleri tükettiğinde meydana gelir. Çok sık olmamakla birlikte gıda zehirlenmesine kimyasallardan gelen toksinler veya böcek ilaçları da neden olabilir.

Bir yiyecek veya içeceğin kontamine olduğunu söylemek zordur çünkü görüntü, koku ve tatta herhangi bir değişiklik meydana gelmemiş olabilir. Gıda zehirlenmesi tek bir kişiyi veya aynı kontamine yiyecekten yemiş bir grup insanı etkileyebilir.

Gıda zehirlenmelerinin çoğu bakterilerin ürettiği toksinlerden veya bakteri miktarından kaynaklanır. Bazı bakteriler gerekli nem, beslenme, sıcaklık ve zaman koşulları oluştuğunda milyonlarca üreyebilirler. Ne kadar çok bakteri varsa, enfeksiyon ve hastalık riski de o kadar yüksektir. Enfeksiyona yol açan en yaygın bakteri türleri Kampilobakter, E. Koli ve salmonelladır.

Belirtiler

Her bir gıda zehirlenmesi sebebinde kuluçka süreleri farklıdır. Bazı zehirlenmelerde belirtiler 30 dakika ila bir saat içinde görülürken, gıda zehirlenmelerinin çoğunda belirtiler 12-48 saat içinde meydana gelir. Diğer türlerde ise belirtilerin görünmesi için birkaç gün ila bir haftaya kadar süre geçmesi gerekir.

Gıda zehirlenmesi genellikle 1-3 gün sürer ancak bakterinin türüne, enfeksiyonun şiddetine ve genel sağlık durumunuza bağlı olarak bir haftaya kadar devam edebilir. Pek çok insan bir hafta içinde tamamen iyileşir.

En yaygın görülen belirtiler sindirim yolunun (mide ve bağırsak) enflamasyonundan kaynaklanan kusma, karın ağrısı ve ishaldir.

Sebebe bağlı olarak, belirtiler dâhilinde ateş ve üşüme, kanlı dışkılama, dehidrasyon, kas ağrıları, halsizlik ve bitkinlik de sayılabilir.

Nadir olgularda, gıda zehirlenmesi sinir sistemine zarar verecek kadar ciddi olabilmektedir. Ekstrem olgularda felce, hatta ölüme neden olabilir.

Nedenleri

İyi pişmemiş veya pişiren kişinin yiyeceği ya da özellikle gıdyla temas etmeden önce ellerini yıkamadığı yiyecekleri tüketmeniz halinde gıda zehirlenmesi geçirebilirsiniz.

Bakteriler ya çok sayıda oldukları için ya da daha yaygın olarak ürettikleri toksinler nedeniyle gıda zehirlenmesine neden olurlar. Bazı bakteriler çoğaldıklarında toksin

üretirler ve pek çok olguda kontamine olmuş yiyeceği yedikten sonra hastalanmanıza neden olanlar da bu toksinlerdir.

Gıda zehirlenmesinin en yaygın bakteriyel nedeni çiğ kümes hayvanlarında, pastörize edilmemiş sütte, kırmızı ette ve arıtılmamış suda bulunan *Kampilobakter*'dir. *Salmonella* pastörize edilmemiş sütte, yumurta ve çiğ yumurta ürünlerinde, çiğ ette ve kümes hayvanlarında bulunan ikinci en yaygın türdür. Diğer yaygın nedenler arasında listeri, şigella (Gezgin ishali) ve klostridya sayılabilir.

Tüm gıda zehirlenmesi olguları GP'niz tarafından yerel organlara (genelde Çevresel Sağlık Ofisine) bildirilmelidir.

Tanı

Hastaneye kaldırıldıysanız, doktor tansiyon, nabız, solunum hızı ve sıcaklık da dahil olmak üzere sizi fizik muayeneden geçirir. Ne kadar dehidrasyona uğradığınız değerlendirilir ve karın bölgeniz de muayene edilebilir.

Birkaç kişi aynı yiyecek ve içecekleri tüketmiş ve aynı belirtileri gösteriyorsa, tanı koymak daha kolay olur.

Sizden dışkı veya kusmuk örneği alınarak kan ya da mukus içerip içermediğine bakılabilir. Örnek daha sonra gıda zehirlenmesinin nedeninin tam olarak anlaşılabilmesi için laboratuara gönderilir.

Enfeksiyon testi yapmak üzere idrar örneği de alınabilir.

Gıda zehirlenmesinden başka bir hastalığınız olduğundan şüphe edilirse, bu durumda karın bölgeniz için bir BT taraması ve röntgen çekilir ve muhtemelen kan tahlili yapılır.

Tedavi

Gıda zehirlenmesi vakalarının çoğu doktora gitmeden birkaç gün içinde geçer. Ancak rahatsızlık birkaç günden fazla sürerse, dışkıınızda kan veya sarı ya da yeşil renkli mukus varsa ya da gebayseniz tıbbi yardım almanız gerekir. Ayrıca gıda zehirlenmesi geçirenin çok yaşlı ya da bebek olması halinde de doktora gidilmelidir.

Bazen belirli bakteriyel enfeksiyonlar için size antibiyotik verilebilir. İyileşme zamanı enfeksiyon türüne, yaşınıza, sağlık durumunuza ve başka bir hastalığınızın olup olmamasına bağlıdır.

Mideniz bulaniyor veya kusuyorsanız herhangi bir şey yemeyin. Midenizin bulaniyorsa bir saat süreyle midenizi dinlendirin ve ardından küçük yudumlarla su içmeyi deneyin. Düzenli su içtiğinizden emin olun veya eczanelerde satılan dehidrasyon giderici tozlardan satın alın.

Hastalığın başkalarına da geçmesini engellemek için kişisel hijyeninize dikkat edin. Örneğin, tuvalete gitme ve yemek hazırlamanın öncesinde ve sonrasında ellerinizi yıkayın.

Korunma

Gıda zehirlenmesi riski aşağıdaki hijyen ip uçlarıyla en aza indirgenebilir. Soğuk gıdaları alış veriştikten döner dönmez buzdolabına yerleştirin ve çiğ et ve balığı daima kapalı olarak, buzdolabının en alt kısmında saklayın.

Zararlı bakterileri öldürmek için eti doğru şekilde çözüp pişirdiğinizden emin olun ve çiğ ve yemeye hazır gıdalar için farklı kesme tablaları kullanın.

Isıtılan yiyeceklerin kaynayana kadar ısındığından emin olun ve yiyecek hazırlama veya yemeye hazır gıdalara dokunmadan önce ellerinizi yıkayın. Sebze ve meyveleri akan suyun altında yıkayın ve pastörize edilmemiş süt, çiğ yumurta ve az pişmiş et tüketmekten kaçının. Çiğ et sularının diğer gıdalarla temas etmesine engel olun ve evcil hayvanları tezgâhlardan ve yiyeceklerden uzak tutun.

Yiyecekleri birkaç saatten, sıcak günlerde ise bir saatten fazla dışarıda bırakmayın ve kalan pişmiş yemekleri soğur soğumaz buzdolabına koyun.

Yiyeceklere temas etmeden önce elinizde kesik varsa bunları yara bandıyla kapatın.

Güvenilir çeviri hizmeti

NHS Direct telefon ettiğinizde sadece birkaç dakika içinde pek çok dilde size güvenilir çevirmenler sağlayabilir.

3 adımlık kılavuzumuzu takip edin:

Adım 1 - NHS Direct'i 0845 4647 numaralı telefondan arayın

Adım 2 – Aramanız yanıtlandığında, kullanmak istediğiniz dilin İngilizcesini belirtin. NHS Direct'in size ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve tavsiyeyi vermesine yardımcı olacak çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.

Adım 3 – Veya, bir arkadaşınızdan ya da yakınınızdan sizin yerinize arama yapmasını rica edebilirsiniz. Neden aradığınızı açıklamak üzere bir çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.