**Δηλητηρίαση**

**Ορισμός**

Τροφική δηλητηρίαση συμβαίνει όταν καταναλώνετε φαγητό ή νερό που περιέχει βακτήρια, παράσιτα, ιούς ή τοξίνες που δημιουργούνται από αυτά τα μικρόβια. Οι περισσότερες περιπτώσεις τροφικής δηλητηρίασης προκαλούνται από κοινά βακτήρια όπως ο σταφυλόκοκκός.

##### Αίτια

Η τροφική δηλητηρίαση μπορεί να επηρεάζει ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων που κατανάλωσαν όλοι το ίδιο μολυσμένο φαγητό. Συχνότερα συμβαίνει μετά από γεύμα σε πικ-νικ, σχολικές καφετέριες, μεγάλες κοινωνικές εκδηλώσεις ή εστιατόρια.

Τα μικρόβια μπορούν να μπουν στο φαγητό που καταναλώνετε (ονομάζεται μόλυνση) με διαφορετικούς τρόπους:

* Το κρέας ή τα πουλερικά μπορεί να έρθουν σε επαφή με βακτήρια που βρίσκονται φυσιολογικά στο έντερο ενός ζώου που βρίσκετε σε κατεργασία
* Το νερό που χρησιμοποιείται για καλλιέργειες ή μεταφορές μπορεί να περιέχει κοπριά ή ανθρώπινα απόβλητα
* Χειρισμός ή προετοιμασία των τροφίμων σε μανάβικα, εστιατόρια ή στο σπίτι

Η τροφική δηλητηρίαση συχνά εκδηλώνεται από την κατανάλωση:

* Οποιουδήποτε φαγητού προετοιμάστηκε από κάποιον που δεν χρησιμοποιεί κατάλληλες τεχνικές καθαρισμού των χεριών
* Οποιουδήποτε φαγητού προετοιμάστηκε χρησιμοποιώντας μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και άλλα εργαλεία που δεν είναι εντελώς καθαρά.
* Γαλακτοκομικών προϊόντων και άλλων τροφίμων που έχουν μείνει εκτός ψυγείου για μεγάλο διάστημα
* Κατεψυγμένα ή παγωμένα τρόφιμα που δεν φυλάσσονται στην κατάλληλη θερμοκρασία ή δεν αποψύχονται κατάλληλα
* Ωμά ψάρια ή όστρακα
* Ωμά φρούτα ή λαχανικά που δεν έχουν πλυθεί καλά
* Ωμό χυμό λαχανικών ή φρούτων και γαλακτοκομικά (κοιτάξτε για τη λέξη "παστεριωμένο")
* Κρέατα ή αυγά που δεν είναι καλά μαγειρεμένα
* Νερό από ένα πηγάδι ή ρυάκι, ή αστικό νερό που δεν έχει υποστεί κατεργασία

##### Συμπτώματα

Τα συμπτώματα από τους πιο κοινούς τύπους τροφικής δηλητηρίασης γενικά εκδηλώνονται 2 - 6 ώρες από την κατανάλωση του φαγητού. Ο χρόνος μπορεί να είναι μεγαλύτερος (ακόμα και κάποιες ημέρες) ή μικρότερος, ανάλογα με το αίτιο της τροφικής δηλητηρίασης.

Τα πιθανά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

* Κοιλιακές κράμπες
* Διάρροια (μπορεί να είναι αιματηρή)
* Πυρετό και ρίγη
* Πονοκέφαλο
* Ναυτία και έμετο
* Αδυναμία (μπορεί να είναι σοβαρή και να οδηγεί σε αναπνευστική ανακοπή, όπως στην περίπτωση της αλλαντίασης)

##### Αντιμετώπιση

Συνήθως θα ανακάμψετε από τους πιο κοινούς τύπους τροφικής δηλητηρίασης μέσα σε δύο ημέρες. Ο στόχος είναι να αισθανθείτε καλύτερα και να αποφύγετε την αφυδάτωση.

Μην τρώτε στερεά τροφή μέχρι να περάσει η διάρροια, και αποφύγετε τα γαλακτοκομικά προϊόντα, που μπορεί να επιτείνουν τη διάρροια (εξαιτίας μια προσωρινής κατάστασης δυσανεξίας στη λακτόζη).

Να πίνετε υγρά (εκτός από γάλα ή καφεϊνούχα ποτά) για να αντικαταστήσετε τα υγρά που χάνετε με τη διάρροια και τον έμετο.

Δώστε στα παιδιά διάλυμα ηλεκτρολυτών που θα βρείτε στα φαρμακεία.

Εάν έχετε διάρροια και δεν μπορείτε να πιείτε υγρά (για παράδειγμα, εξαιτίας της ναυτίας ή του έμετου) μπορεί να χρειάζεστε ιατρική βοήθεια και παροχή ενδοφλέβιων υγρών. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά.

Εάν παίρνετε διουρητικά, θα πρέπει να διαχειριστείτε τη διάρροια προσεκτικά. Μιλήστε με το γιατρό σας - μπορεί να πρέπει να σταματήσετε τα διουρητικά ενώ έχετε διάρροια. Μην σταματάτε ή αλλάζετε φάρμακα χωρίς να έχετε μιλήσει με το γιατρό σας και να έχετε πάρει συγκεκριμένες οδηγίες.

Για τα περισσότερα συνήθη αίτια τροφικής δηλητηρίασης, ο γιατρός σας ΔΕΝ θα σας χορηγήσει αντιβιοτικά.

Μπορείτε να αγοράσετε φάρμακα στο φαρμακείο για τη μείωση της διάρροιας. Μην χρησιμοποιήσετε αυτά τα φάρμακα πριν μιλήσετε με το γιατρό σας, εάν έχετε αιματηρή διάρροια ή πυρετό. Μην δίνεται αυτά τα φάρμακα στα παιδιά.

Εάν έχετε καταναλώσει τοξίνες από μανιτάρια ή όστρακα, θα πρέπει να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια άμεσα. Ο γιατρός στα επείγοντα θα λάβει μέτρα για να αδειάσει το στομάχι σας και να αφαιρέσει την τοξίνη.