

## खाद्य-विषायण (फूड पॉयजनिंग)

### फूड पॉइजनिंग क्या है?

फूड पॉइजनिंग तब होती है जब व्यक्ति बैक्टीरिया, वायरस या परजीवी से दूषित भोजन खाने के बाद बीमार हो जाता है। फूड पॉइजनिंग का सही कारण ज्ञात नहीं हो सकता है। फूड पॉइजनिंग ज्यादातर तब होती है जब व्यक्ति कच्चा या कम पका हुआ खाना खाता है। मांस, मछली और डेयरी उत्पाद जैसे खाद्य पदार्थ हैं जो दूषित हो सकते हैं।

### फूड पॉइजनिंग का खतरा कब बढ़ता है?

शिशुओं, छोटे बच्चों और बड़े वयस्कों को फूड पॉइजनिंग होने की संभावना अधिक होती है। यदि आपको मधुमेह, कैंसर, या गुर्दे की समस्या जैसी कोई चिकित्सीय स्थिति है तो व्यक्ति को जोखिम हो सकती है। ये स्थितियां शरीर को फूड पॉइजनिंग पैदा करने वाले कीटाणुओं से लड़ने के लिए बहुत कमजोर बना सकती हैं।

### फूड पॉइजनिंग के लक्षण क्या हैं?

- दस्त
- पेट में ऐंठन या दर्द
- उल्टी
- बुखार
- थकान या कमजोरी

### फूड पॉइजनिंग का निदान कैसे किया जाता है?

- उल्टी या मल के नमूने का परीक्षण किया जा सकता है।
- रक्त परीक्षण का उपयोग बैक्टीरिया या वायरस की जांच के लिए किया जा सकता है जो फूड पॉइजनिंग का कारण बन सकते हैं।

### फूड पॉइजनिंग का इलाज कैसे किया जाता है?

- निर्देशानुसार तरल पदार्थ पिएं। निर्जलीकरण को रोकने के लिए रोगी को तरल पदार्थ या ओरल रिहाइड्रेटिंग सॉल्यूशन (ओआरएस) पीने की आवश्यकता होती है। ओआरएस में पानी, नमक और चीनी का संतुलन होता है जो उल्टी और दस्त के दौरान शरीर के तरल पदार्थ की कमी को पूरा करता है।
- सादा खाना खाएं। कुछ मीठा खाओ। नरम खाद्य पदार्थों जैसे सूप हैं। मीठा पेय, कैफीन या शराब का सेवन न करें। ये आपके लक्षणों को और खराब कर सकते हैं।
- दस्त को धीमा करने या रोकने, पेट को शांत करने या जीवाणु संक्रमण से लड़ने के लिए दवाएं दी जा सकती हैं।

### फूड पॉइजनिंग को कैसे रोका जा सकता है?

- खाना पूरा पकाएं। अंडे को तब तक पकाएं जब तक कि जर्दी सख्त न हो जाए। कच्चा या अधपका मुर्गी, मछली या मांस न खाएं।
- अच्छी तरह सफाई करते भोजन को संभालने या तैयार करने से पहले और बाद में 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को गर्म, साबुन के पानी से धोएं। बाथरूम का उपयोग करने, डायपर बदलने या किसी जानवर को छूने के बाद अपने हाथ धोएं।