अन्न विषबाधा

अन्न विषबाधा म्हणजे काय ?

जेंव्हा जीवाणू विषाणू अथवा परजीवी सूक्ष्म जीवांचा प्रादुर्भाव झाल्याने दूषित अन्न खाल्ल्याने मनुष्यास आजारपण आल्यास त्यास अन्न विषबाधा झाली असे म्हणतात. अन्न विषबाधेचे निश्चित कारण सांगता येत नाही. अन्न विषबाधा सर्वसाधारणपणे कच्चे अथवा अर्धवट शिजलेले अन्नपदार्थ खाल्ल्यामुळे होते. मांस समुद्री प्राणी आणि प्राणीजन्यपदार्थांमुळे दूषित होण्याचे प्रमाण अधिक असते.

अन्न विषबाधेचा धोका कशाने वाढतो?

बालके, लहान मुले आणि वयस्क व्यक्तींना अन्न विषबाधा होण्याची शक्यता जास्त असते. तसेच मधुमेह, कर्करोग किंवा मूत्र पिंडाच्या समस्या असलेल्या व्यक्तींनाही अन्न विषबाधा संभवते. अशा व्याधींमुळे अन्न विषबाधेस कारण असलेल्या जीवांना शरीर प्रतिकार करण्यात कमी पडते.

अन्न विषबाधा झाल्याची चिन्हे आणि लक्षणे काय आहेत?

- अतिसार
- पोटात मुरडा आणि वेदना
- मळमळ आणि उलटया
- ताप
- आत्यंतिक थकवा

अन्न विषबाधेचे निदान कसे करतात?

- उलटी किंवा विष्ठेचा नमुना चिकित्सा करुन अन्न विषबाधेस कारण असलेल्या विषाराचा शोध घेतला जातो.
- जीवाणू किंवा विषाणूंची उपस्थिती तपासण्यासाठी रक्त चिकित्सा केली जाऊ शकते.

अन्न विषबाधेवर उपचार कसे करतात?

- निर्देशानुसार द्रव आहार घ्यावा. रुग्णाने जास्तीत जास्त द्रव आहार किंवा ओरल रिहायड्रेटिंग सोल्यूशन (ORS) घ्यावे. त्याने शरीरातील पाणी पातळी कमी होणार नाही. ORS मध्ये साखर, मीठ आणि पाणी प्रमाणित असते, जे उलटया , जुलाबांमुळे कमी झालेले पाणी पातळी संतुलित करते.
- तंतुविरहित अन्न सेवन करावे-तंतुविरहित अन्न सेवन करावे उदा. सुप किंवा मटणाचा रस्सा, शर्करायुक्त पेये, कॉफी किंवा मद्य प्राशन करु नये.या पदार्थांनी त्रास वाढू शकतो.
- अतिसार कमी व्हावा किंवा थांबावा, पोटदुखी थांबावी आणि जीवाणू संसर्गाविरुध्द लढायला बळ मिळावे यासाठी औषधे दिली जातात.

अन्न विषबाधा कशी टाळता येईल?

- अन्न पुर्ण शिजवावे. अंडयातील बलक घटट शिजेपर्यंत उकळावे. कुक्कुटवर्गीय व सागरी अन्न किंवा मांस न शिजवता खाऊ नये.
- अन्न तयार करण्यापूर्वी साबण व गरम पाण्याने हात स्वच्छ करावे. स्वच्छता गृहाचा वापर केल्यास, डायपर बदलल्यास किंवा प्राण्यांना स्पर्श केल्यास त्वरीत हात धुवावे.

संदर्भः मायक्रोमेडेक्स केर नोट्स सिस्टम ऑनलाईन 2.0