

食物中毒了？快学急救与预防护理知识

杨欢

成都市新都区中医医院 四川成都 611430

食物中毒可真是闹着玩的！想象一下，你刚刚享用了一顿美味的晚餐，结果却突然感到腹部剧痛、恶心、呕吐，甚至开始发高烧。这绝对是任何人都想经历的一场噩梦。但你知道吗？每年有数百万人因食物中毒而遭受痛苦。别担心，今天我们就来聊聊如何在遇到这种情况时进行急救，以及如何预防它再次发生。准备好了吗？让我们一起深入了解这个重要而实用的话题吧！

一、食物中毒：你真的了解它吗？

食物中毒，简单来说，就是吃了被细菌、病毒、寄生虫或化学物质污染的食物后，身体出现的一系列不适症状。这些污染物可能来自不正确的储存方式、烹饪过程中的交叉污染，或是食材本身就带有问题。

- 细菌性食物中毒：最常见的类型，如沙门氏菌、大肠杆菌等。
- 病毒性食物中毒：如诺如病毒，通常在贝壳类海鲜中较为常见。
- 寄生虫性食物中毒：比如生鱼片中的异尖线虫。
- 化学性食物中毒：食用了含有有毒化学物质的食物，如农药残留。

听起来好可怕！那么，如果真的食物中毒了，我们该怎么做呢？

二、急救措施：关键时刻，这些知识能救命！

遇到食物中毒，时间可是非常宝贵的！以下是几步简单却关键的急救措施：

- 立即停止摄入可疑食物：一旦发现身体不适，马上停止吃任何可能引发问题的食物。
- 补充水分：如果呕吐或腹泻不严重，尽量喝一些清水或稀释的果汁，以防脱水。
- 休息：让你的身体有时间去恢复，躺在床上休息，尽量不要剧烈运动。
- 联系医生：如果症状持续或加重，一定要尽快联系医生或前往医院。

记住，如果情况严重，比如出现高烧、血便、严重脱水等症状，不要犹豫，立即拨打急救电话

三、预防护理：别让食物中毒再找你麻烦！

当然，最好的办法还是从根本上预防食物中毒的发生。下面是一些简单却非常有效的预防措施：

1. 保持清洁：

- 勤洗手：做饭前、吃饭前、上厕所后，都要用肥皂和流动水彻底洗手。
- 清洁厨房：定期清洁厨房用具和餐具，特别是冰箱和储物柜。

2. 正确储存食物：

- 冷藏食品：确保所有易腐食品都在冰箱或冷冻室中妥善储存。
- 检查保质期：别吃过期食品，哪怕是“只过期了一天”。

3. 安全烹饪：

- 彻底煮熟：确保肉类、鱼类和蛋类都彻底煮熟，不要半生不熟。
- 避免交叉污染：用不同的刀具和砧板处理生食和熟食。

来源期刊



护理前沿

2024年14期

相关推荐

同分类资源

更多

- [\[护理学\] 耳穴压丸对脑出血患者失眠症状的...](#)
- [\[护理学\] 穴位贴敷联合中医康复护理对腰椎...](#)
- [\[护理学\] 精细化护理在胸外科护理中的应用...](#)
- [\[护理学\] 循证护理在泌尿外科肾上腺肿瘤患...](#)
- [\[护理学\] 呼吸功能锻炼对慢阻肺患者生活质...](#)
- [\[护理学\] 综合性护理在耐药结核病治疗中的...](#)
- [\[护理学\] 儿科重症监护室感染控制策略的实...](#)
- [\[护理学\] 长期住院儿童的心理健康支持与干...](#)
- [\[护理学\] 传染病护理存在的问题及对策探究](#)
- [\[护理学\] 老年慢性心力衰竭患者的护理干预...](#)

相关关键词

4. 聪明选择食材:

1 新鲜至上: 尽量选择新鲜的食材, 避免购买或食用看起来不新鲜或有异味的食品。

1 小心海鲜: 吃海鲜时, 确保它是来自可靠的供应商, 并且已经彻底煮熟。

四、特别提醒: 这些食物, 你要小心!

你知道哪些食物最容易引发食物中毒吗? 以下是一些“高风险”食品, 吃的时候要特别小心哦!

1. 生或半生的肉类和蛋类: 比如生鱼片、未煮熟的牛排、溏心蛋等。

2. 未经巴氏杀菌的乳制品: 比如生牛奶, 一定要选择经过巴氏杀菌的产品。

3. 未洗净的水果和蔬菜: 特别是那些生吃的, 一定要仔细清洗。

4. 加工肉制品: 比如香肠、火腿, 如果储存不当, 很容易滋生细菌。

五、常见问题解答: 你心中的疑惑, 这里都有答案!

1. 食物中毒后, 我需要忌口吗?

是的, 至少在症状消失后的几天内, 避免油腻、辛辣和刺激性食物, 给肠胃一个恢复的时间。

2. 食物中毒会传染吗?

有些食物中毒是由细菌或病毒引起的, 可以通过接触传播, 所以一定要注意个人卫生。

3. 食物中毒后, 我需要吃抗生素吗?

不一定, 抗生素只对细菌性食物中毒有效, 而且需要在医生的指导下使用。

4. 食物中毒后, 我应该吃什么?

清淡易消化的食物, 比如稀饭、面条、蒸蛋等, 避免加重肠胃负担。

六、最后, 别忘了这些小贴士!

1. 记录饮食: 如果经常食物中毒, 试着记录一下你吃了什么, 这样有助于找出问题所在。

2. 厨房小工具: 投资一些厨房小工具, 比如食品温度计, 确保食物煮熟到安全的温度。

3. 学习更多: 参加一些食品安全课程, 了解更多关于食物中毒的知识和预防措施。

结语

记住, 预防总是胜于治疗, 保持良好的饮食习惯和个人卫生, 才能让我们远离食物中毒的困扰。希望大家都能健康康, 享受美食的同时, 也享受美好的生活!

同系列内容

1	食物中毒了? 快学急救与预防护理知识	382	2024-09
2	脑卒中来袭, 急救与康复护理怎么做?	371	2024-09
3	帕金森病饮食护理: 吃什么、怎么吃才健康?	288	2024-09
4	中医穴位按摩联合饮食护理对功能性消化不良患者胃肠道症状和生活质量的影响研究	294	2024-09
5	护理带状疱疹患者: 如何有效减轻症状和加速康复?	297	2024-09
6	基于清单式护理模式的肝硬化腹水患者中医延续性护理效果评价	304	2024-09
7	急腹症的初步判断与急诊护理	268	2024-09
8	疫苗接种与公共卫生: 推动疾病预防和控制的关键	307	2024-09
9	反馈多于干预联合柔性精细化干预措施对肾病综合症患者护理效果的影响	304	2024-09
10	海姆立克急救法的适用情况及操作步骤详解	266	2024-09

[查看全部](#)

关于我们

[期刊网介绍](#)
[服务条款](#)
[知识产权声明](#)
[联系我们](#)

特色服务

[学术通](#)
[定制服务](#)
[广告合作](#)
[友情链接](#)

期刊合作

[期刊合作](#)
[合作流程](#)
[商务合作](#)
[广告服务](#)

产品服务

[期刊大全](#)
[论文中心](#)
[期刊检索](#)
[论文检索](#)

客服电话：400-889-0263

客服QQ：00000000 琼网文【2021】1550-113号

增值电信业务经营许可证：琼B2-20210322

出版物经营许可证：新出发龙华出字第(2021)009号

广播电视节目制作经营许可证：(琼)字第00779号

若发现您的权益受到侵害，请立即联系客服QQ(30444492)或邮箱(qikanonline@126.com)，我们会尽快为您处理

版权所有 ©2023 期刊网 冀ICP备2023044594号-1

