# بيماري هاي شايع فصل تابستان

### اسهال، مسموميت هاي غذايي، گرمازدگي و يبوست

يك فوق تخصص گوارش و كبد، مسموميت‌ هاي غذايي، اسهال هاي مسافرت و [يبوست](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/digestive/2009/6/8/94003.html) را از بيماري‌ هاي گوارشي شايع در فصل گرما عنوان كرد و با بيان اين كه احتمال بروز مسموميت ‌هاي غذايي با مصرف [ماهي](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/meats/2008/10/4/75683.html) و انواع كباب ‌ها به ويژه در مسافرت‌ ها بيشتر است، بر مصرف غذاهاي كم حجم و [مايعات](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/drinks/2005/6/30/11938.html) زياد در اين بيماري‌ ها تاكيد كرد و گفت: مصرف [آنتي بيوتيك](http://www.tebyan.net/nutrition_health/society_health/drugs/2007/3/17/38194.html) و داروهاي خوراكي قوي در مسموميت‌ هاي غذايي توصيه نمي‌ شود.

آشنايي با علايم مسموميت‌هاي غذايي به دنبال مصرف غذاي آلوده مهم است، زيرا ارائه شرح حال نادرست بيمار به پزشك، ممكن است منجر به تجويز داروهاي اشتباه شود. مسموميت‌هاي غذايي به ويژه پس از مصرف [فست‌ فودها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/healthy_nutrition/2007/8/5/44070.html) و غذاهاي حاوي [مواد نگهدارنده](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/spices/2007/6/20/42528.html) ، گاهي به صورت [سردرد](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/nerves/2007/12/26/56510.html) بروز مي‌ كند كه پس از چند ساعت برطرف مي ‌شود. انواع شديد مسموميت‌ هاي غذايي ممكن است، سردرد همراه با [تهوع](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/digestive/2007/12/9/55308.html)، استفراغ و يا دل پيچه و اسهال را به دنبال داشته باشند. اين در حالي است كه ممكن است همه اين علايم در بيمار ظاهر نشوند.

## احتمال بروز مسموميت‌هاي غذايي با مصرف ماهي و انواع كباب‌ ها بيشتر است

ظاهر، طعم و بوي طبيعي مواد غذايي دليلي بر سالم بودن آن ها نيست،:برخي باكتري ‌هاي موجود در غذا در روده سبب مسموميت شده و بر سيستم گوارش تاثير مي‌ گذارند. احتمال مسموميت با مواد غذايي مانند ماهي و [گوشت](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2009/4/22/89976.html) به ويژه انواع كباب‌ها بيشتر است.

## در مسموميت‌هاي غذايي از غذاهاي كم حجم و مايعات زياد استفاده کنيد

همچنين احتمال مسموميت به دنبال مصرف ميان وعده‌هايي مانند [بستني](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/dairy_products/2007/10/10/20354.html)، [چيپس](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/healthy_nutrition/2006/10/31/28120.html)، آب ميوه و ... كه از دست فروش ‌ها تهيه مي ‌شود، بيشتر است. در مجموع در مسموميت با هر علتي لازم است كه غذاها با حجم كمتر و در دفعات بيشتري مصرف شود. همچنين مصرف مايعات زياد در مسموميت‌هاي غذايي توصيه مي ‌شود.

## مصرف آنتي بيوتيك و داروهاي خوراكي قوي در مسموميت‌ هاي غذايي توصيه نمي ‌شود

در مسموميت ‌هاي غذايي نياز فوري به مصرف آنتي بيوتيك و داروهاي خوراكي قوي نيست و بايد از اين امر پرهيز شود، زيرا مصرف داروهاي قوي در درمان مسموميت ‌ها، ممكن است بيماري‌ هاي بعدي را باعث شود. به عنوان نمونه مصرف داروهاي قوي براي درمان اسهال ناشي از مسموميت‌ ها، ممكن است يبوست شديد و حتي خونريزي ‌هاي يبوست را به دنبال داشته باشد. در مجموع بايد از تجويز داروهاي اضافي پرهيز شده و از حداقل دارو استفاده شود.

استفاده از آب هاي جوشيده و يا آب معدني در مسافرت‌ها، همچنين به منظور جلوگيري از بروز بيماري‌ هاي گوارشي در مسافرت‌ها لازم است مواد غذايي و [كنسروها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2009/2/4/84890.html) قبل از مصرف كاملا، گرم و جوشانده شوند.

## تاكيد بر مصرف زياد سبزي و ميوه در فصل تابستان

مصرف زياد [سبزي](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=242) و [ميوه](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=243) در فصل تابستان : لازم است ميوه و سبزيجات قبل از مصرف با مواد شوينده و ضد عفوني كننده، شسته شوند.

معمولا علت بروز اسهال‌ هاي مسافرت مشخص نمي ‌شود،: در اغلب موارد عدم رعايت بهداشت مواد غذايي و دست آلوده، مهم‌ ترين علت بروز اسهال ‌هاي مسافرت هستند. در اسهال‌ هاي مسافرتي نيز به هيچ وجه مصرف آنتي بيوتيك توصيه نمي‌ شود. در درمان اين بيماري نيز مصرف مايعات زياد و غذاهاي سالم كم حجم بسيار موثر است و در صورت برطرف نشدن بيماري پس از گذشت دو تا سه روز و يا دل درد شديد در اين بيماري، بايد با نظر پزشك دارو مصرف كرد.

## محدوديت ‌هاي غذايي در مسموميت‌ ها و اسهال‌ ها توصيه نمي ‌شود

معمولا در مسموميت ‌هاي غذايي و اسهال‌ هاي ناشي از آن برخي به اشتباه محدوديت ‌هاي ويژه غذايي را توصيه مي‌ كنند، اين در حالي است كه هنگام بروز مسموميت ‌هاي غذايي، سيستم گوارشي در شرايط بحراني به سر مي‌ برد و به مواد غذايي بهتري احتياج دارد، بنابراين مصرف هر ماده غذايي علايم بيماري را تشديد مي ‌كند، اما مصرف نكردن مواد غذايي و بهره گيري از رژيم ‌هاي تغذيه‌اي موقت، سبب حادتر شدن شرايط مي ‌شود.

## مصرف مايعات كافي براي جبران آب بدن در شرايط گرما لازم است

[گرمازدگي](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/otherdisease/2008/7/13/70203.html) را از ديگر بيماري ‌هاي شايع فصل تابستان: در گرمازدگي بايد بيشتر به پيشگيري فكر كرد؛ چرا كه گرمازدگي شديد، خطرناك بوده و ممكن است به مرگ بيانجامد. به همين دليل استفاده از پوشش مناسب و مصرف [مايعات كافي](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/drinks/2007/7/19/43607.html) به منظور جبران آب بدن در شرايط گرما بسيار لازم است. [عدم مصرف آب کافي](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/drinks/2005/7/2/11949.html) در گرما مي‌ تواند به گرمازدگي و در موارد شديد حتي به نارسايي كليه و اندام ‌هاي حياتي بدن منجر شود.

استفاده از دوش آب سرد، پاشويه و مصرف زياد مايعات مي ‌تواند در جلوگيري از [گرمازدگي](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/otherdisease/2009/6/16/94698.html) بسيار موثر باشد. همچنين فرد گرمازده بايد به تدريج به شرايط طبيعي بازگردانده شود.

يبوست نيز ممكن است به دليل استرس ‌هاي مسافرت، عدم دسترسي به سرويس ‌هاي بهداشتي و عدم دسترسي به ميوه و سبزيجات بروز كند گفت: به منظور جلوگيري از يبوست در فصل تابستان لازم است مايعات، ميوه و سبزيجات زيادي با رعايت شرايط بهداشتي مصرف شود.