



खाद्य विषाक्तता का संक्षिप्त अवलोकन

खाद्यजन्य बीमारी, जिसे आमतौर पर 'भोजन विषाक्तता' कहा जाता है, तब होती है जब व्यक्ति दूषित खाद्य या पेय पदार्थों का सेवन करने के बाद बीमार हो जाता है। संसूषण शारीरिक, रासायनिक, या जैविक हो सकता है। जीवाणुजनित संदूषण हानिकारक बैक्टीरिया, वायरस, और यहां तक कि परजीवियों जैसे 'कीटाणुओं' के कारण होता है। जब दो या दो से अधिक लोग एक ही भोजन या पेय का सेवन करने के बाद बीमार हो जाते हैं, तो उसे खाद्यजनित बीमारी का प्रकोप कहा जाता है।

फूड पॉइजनिंग के लक्षण और संकेत

लक्षण हल्के से गंभीर तक भिन्न हो सकते हैं, जो कुछ घंटे से लेकर कई दिनों तक रह सकते हैं। भोजन विषाक्तता के कुछ सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- दस्त
- उल्टी
- पेट में ऐंठन
- मतली
- बुखार

भोजन विषाक्तता के जोखिम कारक

हर किसी को फूड पॉइजनिंग होने का खतरा है। हालांकि, कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें बीमार होने का खतरा अधिक होता है:

- 5 साल से छोटे बच्चे
- 65 वर्ष और उससे अधिक के वयस्क
- गर्भवती महिलाएँ
- जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है

क्या आप जानते हैं?

- *लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेनेस (Lm)* एक जानलेवा जीवाणु है जो लिस्टेरियोसिस नामक रोग का कारण बन सकता है। Lm आमतौर पर ऐसे खाद्य पदार्थों में पाया जाता है जैसे कि बिना पाश्चरित दूध, दूध उत्पाद और डेली मीट।
- लिस्टेरियोसिस गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष रूप से खतरनाक है और समय से पहले प्रसव, मृत जन्म और गर्भपात जैसी गंभीर जटिलताओं का कारण बन सकता है।
- नवजात शिशुओं में, लिस्टेरियोसिस रक्त संक्रमण और मेनिंजाइटिस का कारण बन सकता है।

सामान्य फूड पॉइजनिंग मिथक

मिथक	तथ्य
भोजन विषाक्तता हमेशा अंतिम भोजन के सेवन के कारण होती है।	बैक्टीरिया या अन्य रोगजनक सूक्ष्मजीवों से संक्रमित भोजन खाने के बाद, लक्षणों की शुरुआत 6 से 48 घंटों के बीच हो सकती है। ऐसे कुछ बैक्टीरिया भी हैं जिनमें लक्षण दिखने में दो सप्ताह तक लग सकते हैं।
आप यह बता सकते हैं कि खाना सुरक्षित है या नहीं इसके द्वारा कि यह कैसे दिखता है या इसका गंध कैसे है।	खाद्य पदार्थ ताजा सुंघ सकते हैं और सुरक्षित दिखाई दे सकते हैं, फिर भी इसमें हानिकारक बैक्टीरिया या अन्य रोगजनक सूक्ष्मजीव हो सकते हैं।
घर में तैयार किया गया भोजन हमेशा रेस्टोरेंट में तैयार भोजन की तुलना में अधिक सुरक्षित होता है।	फूड पॉइजनिंग खाने से हो सकता है जो कहीं भी खाया गया हो, सिर्फ रेस्टोरेंट से ही नहीं। हम अक्सर सोचते हैं कि हम घर पर सुरक्षित भोजन संभालने की प्रथाओं का उपयोग करते हैं, लेकिन ऐसा आवश्यक नहीं है। एक सर्वश्रेष्ठ अभ्यास यह है कि आप अपने आप को खाद्य सुरक्षा के बारे में शिक्षित करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आप सुरक्षित खाद्य-हैंडलिंग प्रथाओं के बारे में जागरूक हैं।

अगर आपको लगता है कि आपको फूड पॉइज़निंग है तो आपको क्या करना चाहिए?

- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलें।
- खाद्य विषाक्तता की पुष्टि के लिए परीक्षण कराने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

*खाद्य विषाक्तता का परीक्षण करने के लिए प्रयोगशाला परीक्षण के लिए मल का नमूना आवश्यक होता है। ये परीक्षण यह निर्धारित कर सकते हैं कि कौन सा रोगजनक आपके रोग के लिए जिम्मेदार है।

टेक्सास राज्य स्वास्थ्य सेवाएँ (डीएसएचएस) क्या करेगी?

- डीएसएचएस खाद्यजनित बीमारी के मामलों को ट्रैक और रिपोर्ट करता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि किसी प्रकोप की स्थिति है या नहीं।
- खाद्य विषाक्तता के लिए परीक्षण करवाकर, आप हमारे राज्य के महामारीशास्त्रियों को पीछे की जांच करने के लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करते हैं। ये जांचें संदूषण के स्रोत को खोजने में मदद करती हैं और दूसरों के बीमार होने से रोक सकती हैं।

आप मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?

जैसे ही आपको बुरा महसूस होने लगे, याद करें और लिख लें कि आप बीमार होने से पहले वाले सप्ताह में क्या-क्या खा चुके हैं।

- उन रस्तूर, कार्यक्रमों और पार्टियों का शामिल कर जिनमें
- जिन किराने की रसोई का आपका रुखा हा, उन्हें इकट्ठा कर क्योंकि यह आपका द्वारा खरादा गई खाद्य वस्तुओं की सूची प्रदान करता है और शायद खा लिया हो;
- अपनी भोजनजनित बीमारी की रिपोर्ट अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को दें, विशेष रूप से यदि आप जानते हैं कि अन्य लोग भी बीमार हुए हैं; और
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलें और परीक्षण कराएँ!

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलें और परीक्षण कराएँ!

- dshs.texas.gov/laboratoryservices/programs-laboratories/microbiology-unit/consumer-microbiology/what-causes-food-borne
- dshs.texas.gov/foodborneillness
- cdc.gov/food-safety/signssymptoms/index.html

यदि आपको लगता है कि आप चिकित्सा आपातकाल का सामना कर रहे हैं, तो कृपया 911 पर कॉल करें!

