



Isang Sulyap sa Pagkalason sa Pagkain

Ang mga sakit dahil sa pagkain, madalas tawagin na "pagkalason sa pagkain," ay nangyayari kapag nagkasakit ang isang tao pagkatapos nitong kumain ng kontaminadong pagkain o inumin. Maaaring pisikal, kemikal o biyolohikal ang kontaminasyon. Ang biyolohikal na kontaminasyon ay sanhi ng "mikrobyo" tulad ng delikadong bakterya, virus, at pati na ang mga parasite. Nangyayari ang paglaganap ng sakit dahil sa pagkain kapag may dalawa o higit pang tao ang nagkasakit pagkatapos kumain ng parehong pagkain o inumin.

Ang mga palatandaan at sintomas ng pagkalason sa pagkain

Maaaring magkakaiba ang mga sintomas mula sa di gaanong seryoso hanggang sa malubha, na maaaring umabot ng ilang oras hanggang ilang araw. Ang ilan sa mga karaniwang sintomas ng pagkalason sa pagkain ay:

- Pagtatae
- Pagduduwal
- Pagsusuka
- Lagnat
- Pananakit ng tiyan

Mga salik ng panganib ng pagkalason sa pagkain

Lahat ay nanganganib na makaranas ng pagkalason sa pagkain. Gayunpaman, may ilang mga tao na mas nanganganib na magkasakit:

- Mga batang wala pang 5 taong gulang
- Mga matatandang nasa 65 taong gulang at higit pa
- Mga buntis
- Ang mga may mahihinang immune system

Alam Mo Ba?

- Ang *Listeria monocytogenes (Lm)* ay isang nakamamatay na bacterium na maaaring humantong sa sakit na tinatawag na listeriosis. Ang *Lm* ay karaniwang makikita sa mga pagkain tulad ng di-pasteurized na gatas, mga produkto ng gatas, at naprosesong karne.
- Mas delikado ang listeriosis sa mga buntis at maaari itong magdulot ng malubhang komplikasyon tulad ng maaagang panganganak, pagsilang ng patay na sanggol, o pagkalaglag ng dinadala.

Karaniwang Paniniwala sa Pagkalason sa Pagkain

PANINIWALA	KATOTOHANAN
Ang pagkalason sa pagkain ay laging dahil sa huling kinaing pagkain.	Pagkatapos kumain ng kontaminadong pagkain na may bakterya o pathogen na nagdudulot ng sakit, ang pagsisimula ng mga sintomas ay maaaring mula 6 hanggang 48 oras. May mga ilan ding bakterya na umaabot ng hanggang dalawang linggo bago makitaan ng sintomas.
PANINIWALA	KATOTOHANAN
Masasabing mong ligtas ang pagkain sa pamamagitan ng hitsura o amoy nito.	Maaaring mukhang sariwa at ligtas ang pagkain ngunit mayroon pa rin delikadong bakterya o pathogen na nagdudulot ng sakit.
PANINIWALA	KATOTOHANAN
Laging mas ligtas ang pagkaing inihanda sa bahay kaysa sa pagkaing inihanda sa restawran.	Ang pagkalason sa pagkain ay maaaring sanhi ng pagkaing kinain kahit saan, hindi lang sa mga restawran. Madalas nating iniisip na ginagawa natin ang mga kasanayan sa ligtas na paghawak ng pagkain sa bahay, pero maaaring hindi iyon ang nangyayari. Ang pinakamainam na kasanayan sa ligtas na pagkain ay ang pagtiyak na maalam ka sa mga kasanayan sa ligtas na paghawak ng pagkain.

Ano ang dapat mong gawin kung sa tingin mo ay nakararanas ka ng pagkalason sa pagkain?

- Bumisita sa tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan mo.
- Kausapin ang doktor mo tungkol sa pagpapasuri* upang kumpirmahin ang pagkalason sa pagkain.

Ang *pagsusuri sa pagkalason ng pagkain ay nangangailangan ng mga sampol ng tae para sa pagsusuri sa laboratoryo. Ang mga pagsusuring ito ang tutukoy kung anong disease-caussing agent ang responsable sa sakit mo.

Ano ang gagawin ng Texas Department of State Health Services (DSHS)?

- Sinusubaybayan at iniuulat ng DSHS ang mga sakit sanhi ng pagkain upang matukoy kung mayroong paglaganap nito.
- Sa pamamagitan ng pagpapasuri para sa pagkalason sa pagkain, nagbibigay ka ng impormasyon na kailangan ng ating pambansang epidemiologists upang magsagawa ng pagsisiyasat ng pinagmulan. Ang mga imbestigasyong ito ay nakatutulong mahanap ang pinagmulan ng kontaminasyon at maaaring mapigilan na magkasakit ang iba.

Ano ang magagawa mo para makatulong?

Kapag nagsimula kang magkasakit, alalahanin at isulat ang lahat ng kinain mo sa nakaraang linggo bago ka nagkasakit.

- Kabilang sa mga restawran, ganap, at party na
- kolektahin ang mga resibo ng grocery na maaaring naitago mo dahil nagbibigay ito ng listahan ng mga pagkain na binili mo at
- iulat ang iyong sakit dahil sa pagkain sa departamento ng kalusugan sa iyong lugar, lalo na kung may alam kang iba pa na nagkasakit; at
- bumisita sa tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan mo at magpasuri!

Bisitahin ang mga link na ito para sa karagdagang impormasyon

- 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

Kung naniniwala kang nakararanas ka ng medikal na emergency, mangyaring tumawag sa 911!

