

# Ruokamyrkytys

**Ruokamyrkytys eli äkillinen suolistotulehdus on hyvin yleinen ruoan tai juomaveden välityksellä tarttuva tauti. Oireita aiheuttavat erilaiset virukset, bakteerit, alkueläimet tai toksiinit. Ruokamyrkytys paranee yleensä muutamassa päivässä ja oireita voi hyvin hoitaa kotona.**

## Yleistä

Ruokamyrkytykseksi sanotaan kaikkia ruoan tai juomaveden välityksellä saatuja äkillisiä suolistotulehduksia. Ruokamyrkytyksen aiheuttaa yleisimmin virus (esimerkiksi noro), bakteeri (esimerkiksi salmonella) tai bakteerin tuottama myrkky, toksiini. Ruokamyrkytyksiä saattavat aiheuttaa myös kemialliset aineet, sienet, kasvit, loiset tai eläimet. Yleisimmät tartuntareitit ovat joko huolimattomasti kypsennetty, säilytetty, tuotettu tai tarjoiltu ruoka tai saastunut juomavesi.

Oksentelu ilman ripulia voi liittyä muihin vatsanalueen sairauksiin, kuten mahahaavaan tai suolen tukkeutumiseen. Näiden vaivojen yhteydessä esiintyy usein voimakkaita ja pidempikestoisia vatsan alueen kipuja. Pahoinvointia ja oksentelua esiintyy myös migreenin, aivoverenkiertohäiriöiden, tulehdusten tai diabeteksen yhteydessä.

## Oireet

Ruokamyrkytyksen oireet alkavat yleensä vuorokauden kuluessa altistuksesta. Ruoassa valmiiksi olleen bakteerimyrkyn aiheuttama ruokamyrkytys oireilee jo muutamassa tunnissa, kun taas joidenkin bakteerien tai alkueläimien aiheuttamassa ruokamyrkytyksessä oireet ilmaantuvat vasta päivien tai viikkojen kuluessa. Suolistotulehduksen oireena on aina ripuli. Ripulin määritelmänä pidetään vähintään neljää vetisen löysää ulostusta vuorokaudessa tai kolme kahdeksan tunnin aikana. Ripulin lisäksi oireina voi esiintyä mahan kouristelua, huonovointisuutta ja oksentelua. Joskus ruokamyrkytykseen voi liittyä kuumeilua.

## Itsehoito

Ruokamyrkytyksen tärkein ja ensisijainen hoitomuoto on nestehukan korvaaminen riittäväällä nesteytyksellä. Vaikka ripuli olisi runsasta, ruoka ja juoma imeytyvät suolistosta lähes normaalisti. Ruokamyrkytyksestä kärsivän on erittäin tärkeää juoda useita litroja nestettä päivässä. Runsaasti oksentelevaa voi auttaa nesteen nauttiminen pienissä erissä. Nesteytyksestä ja suolatasapainon ylläpitämisestä huolehditaan monipuolisilla ja energiapitoisilla juomilla, kuten laimeat mehut, vesi, tee, marjakeitot sekä liha- ja kasvisliemet. Maitopohjaisia, kofeiinipitoisia ja makeutusaineita sisältäviä juomia kannattaa välttää samoin energiajuomia.

Syöminen ei pahenna tautia ja helposti sulavaa ja kevyttä ruokaa saa syödä. Syöminen voi kuitenkin aiheuttaa vatsan väännteitä tai se voi olla oksentelun vuoksi mahdotonta. Oksentelun aikana kannattaa välttää kiinteän ruuan syömistä mutta nestettä tulisi nauttia useasti, pieninä (alle 1dl) annoksina. Ellei juominen oksentelun vuoksi onnistu, kannattaa odottaa muutama tunti ja yrittää uudelleen. Parin päivän oksentelusta tai ruokapaastosta ei aikuisella ole merkittävää haittaa.

Jos syöminen tuntuu mahdottomalta voi riittävän suolan saannin turvaamiseksi kokeilla apteekista ilman reseptiä saatavia ripulijuomia (korvausliuos). Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa. Ripulijuomaa voi tehdä myös itse: sekoita yksi litra tuoremehua (mielellään appelsiinimehua) ja yksi litra vettä ja lisää mehu-vesi sekoitukseen yksi teelusikallinen ruokasuolaa. Juoman luontainen sokeri edistää suolan ja veden imeytymistä. Vanhukset eivät aina osaa ilmaista janontunnetta ja siksi heidän kohdallaan riittävään nesteeseen saamiseensa on kiinnitettävä erityistä huomiota. Virtsan normaalia tummempi väri on usein merkki nestehukasta.

Ruokamyrkytysten ehkäisemiseksi jokainen meistä voi kiinnittää huomiota hyvään käsi- ja keittiöhygieniaan. Elintarvikkeiden oikeista säilytys- ja käsittelylämpötiloista sekä säilytys- ja käsittelypaikkojen puhtaudesta on syytä pitää huolta. Elintarvikkeiden säilymisajoista on syytä pitää kiinni ja kylmäsäilytyksestä huolehtia myös kotiloissa.

## Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- ripuli on rajoireinen tai siihen liittyy korkea kuume (yli 38,5 astetta).
- oksennuksessa esiintyy verta, tai uloste on silmin nähden veristä.
- taudin aikana yleisvointi heikkenee, ilmenee voimakasta uupumusta, sekavuutta tai limakalvot ovat jatkuvasti kuivat.
- oireet jatkuvat yli viikon tai kuume yli 4 vuorokautta.
- oireet ovat alkaneet ulkomaanmatkan aikana tai sen jälkeen.
- oireisiin liittyy voimakas päänsärky, joka ei johdu tiedossa olevasta migreenistä.
- oksentelu voimistuu ja siihen liittyy mahakipua, mutta ei ripulia.

Jos epäilet saaneesi tartunnan tietystä ravintoaineesta, vesilähteestä tai ruokapaikasta ja jos tiedät, että sairastuneita on useita, ilmoita asiasta omaan terveyskeskukseen, vaikka et itse tarvitsisikaan hoitoa. Terveysviranomaisten tehtävänä on selvittää mahdollisen epidemian mahdollisuutta.

## Aiheeseen liittyvää

- Ruoka- ja vesivälitteiset epidemiat (Infektiotalo)  
<https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiat/ruoka-ja-vesiv%C3%A4litteiset-epidemiat>
- Ruokamyrkytys (Terveyskirjasto.fi)  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00608](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00608)
- Pahoinvointi ja oksentelu (Terveyskirjasto.fi)  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00054&p\\_hakusana=pahoinvointijaoksentelu](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00054&p_hakusana=pahoinvointijaoksentelu)

### Yhteistyössä mukana:

DUODECIM  
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021