

## آشنایی با مسمومیتهای غذایی و نحوه پیشگیری از آنها

### مسمومیت غذایی چیست؟

گاهی اوقات ممکن است غذاهای معمولی توسط باکتری ها (میکروب ها) آلوده شوند. این میکروب ها با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند و تحت شرایط ویژه می توانند سبب مسمومیت غذایی شوند. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودیکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها می توانند کشنده باشند. مسمومیت غذایی می تواند همچنین در اثر آلودگی غذا با مواد افزودنی، فلزات سنگین (سرب، آرسنیک، جیوه و کادمیوم)، باقیمانده سموم دفع آفات نباتی و سایر مواد سمی که در مراحل تولید، نگهداری و فرآوری غذا تولید می شوند (مانند نیتروزامین و آفلاتوکسین) ایجاد شود.

### علائم و نشانه های مسمومیت غذایی چیست؟

باکتریهای مختلفی می توانند مسمومیت غذایی ایجاد کنند و اکثر نشانه های ایجاد شده در اثر مسمومیت غذایی مشابه عفونتهای ویروسی دستگاه گوارش هستند. بنابراین شناسایی ویروسهای ایجاد کننده مسمومیتهای غذایی، بدون کشت مدفوع غیر ممکن است. متداولترین باکتریهای که مسمومیت غذایی ایجاد می کنند عبارتند از: سالمونلا، کلستریدیوم بوتولینوم، کلستریدیوم پرفرنزنس، استافیلوکوک طلائی و ایبی کولای (E.Coli)، شیگلا، یرسینیا و باسیلوس سرئوس.

### مسمومیتهای غذایی ناشی از سالمونلا:

**سالمونولوزیس** عفونتی است که بوسیله باکتری سالمونلا ایجاد می شود. برخی از مواد غذایی که این نوع مسمومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است عبارتند از: گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی دودی و شیر خشک. احتمال آلودگی غذاهای با محتوای پروتئینی بالا (مانند شیر، صدف خوراکی) با گونه خاصی از این باکتری به نام سالمونلا تیفی (عامل تب تیفوئید) وجود دارد. همچنین پس از مصرف غذاهای پخته ای که قبل از مصرف مجدد خوب گرم نشده اند یا سرد مصرف شده اند، ممکن است این نوع مسمومیت بروز نماید. علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید. علائم و نشانه های این مسمومیت شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می باشند.

### مسمومیت های غذایی ناشی از کلستریدیوم بوتولینوم:

**بوتولیسم** نوعی مسمومیت غذایی است که توسط سم (toxin) تولید شده توسط کلستریدیوم بوتولینوم که یک باکتری بی هوازی است ایجاد می شود و از نوع مسمومیتهای غذایی شدید و کشنده می باشد. این میکروب ممکن است در فراورده های غذایی و غذاهای خانگی که بصورت ناصحیح تهیه شده اند و یا در شرایط غیر بهداشتی و نامناسب نگهداری شده اند، ایجاد شود. برخی از مواد غذایی که این نوع مسمومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است عبارتند از: سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خانگی و عسل خام خالص (بوتولیسم نوزادان). به همین علت به نوزادان زیر یک سال نباید عسل داده شود.

گرچه این نوع مسمومیت نادر است ولی اغلب کشنده می باشد. علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید. علائم و نشانه های بوتولیسم شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشند. سایر علائم می تواند به صورت خشکی دهان، بیوست، بند آمدن ادرار (احتیاس ادراری) بروز نماید. بیمار معمولاً هوشیار و بدون تب می باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

### **مسمومیت های غذایی ناشی از کلستریدیوم پرفرنژنس:**

بخش بزرگی از همه گیری های ناشی از این مسمومیت در اثر خوردن گوشت و غذاهای گوشتی و مرغ می باشد. آلودگی غذاها با مدفوع انسانها یا حیوانات آلوده به این باکتری، یا از طریق تماس منابع غذایی با خاک، گرد و غبار و زباله آلوده ایجاد می شود. غذاهای پخته شده و خام، می توانند با این باکتری آلوده شوند. این غذاها شامل گوشت و مرغ خام و پخته شده و آبگوشت یا عصاره گوشت می باشد. گرده میکروب با گرمای پختن غذا زنده مانده و اگر غذا به اندازه کافی سرد نشود، این هاگ به میکروب تبدیل می شود و سپس میکروب در گرما تکثیر و تولید سم می نماید. باید توجه داشت که برای پیشگیری از تولید سم، مصرف غذا باید بلافاصله پس از پختن باشد و یا در صورت عدم مصرف غذا، حتماً در یخچال نگهداری شود. زمان شروع علائم پس از مصرف غذای آلوده ۶ تا ۲۴ ساعت می باشد. علائم این مسمومیت شامل دردهای شکمی که ممکن است با تب همراه باشد، تهوع و استفراغ نادر است. در این مورد دوره نهفتگی کوتاه (۱ تا ۶ ساعت) می باشد.

### **مسمومیت های غذایی ناشی از ای کولای:**

گونه های خاصی از باکتری ایی کولای که مولد تولید سموم روده ای می باشند به عنوان یکی از عوامل مسمومیت های غذایی شناخته شده اند. این باکتری عامل اصلی ایجاد اسهال مسافرتی است. برخی از مواد غذایی که این نوع مسمومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است عبارتند از: پنیر، ماهی آزاد و شیر خشک. البته هر غذایی که به نحوی با این باکتری آلوده شده باشد میتواند در مصرف کننده ایجاد مسمومیت کند.

علائم و نشانه های مسمومیت غذایی ناشی از ایی کولای شامل تب، لرز، سردرد، درد شکمی، درد عضلانی، اسهال شدید و آبکی می باشد. استفراغ، کم شدن آب بدن و شوک (مشابه بیماری وبا) در برخی موارد مشاهده می شود.

### **مسمومیت های غذایی ناشی از استافیلوکوک طلائی:**

این نوع مسمومیت غذایی به اندازه سالمونلوزیس شایع است. علت مسمومیت، سم روده ای تولید شده توسط انواع خاصی از استافیلوکوک طلائی می باشد. مصرف شیر و سایر خوراکیهای آلوده مهمترین علت بیماری است. علت آلودگی غذا می تواند تماس ترشحات بینی، گلو و دست افراد آلوده به میکروب باشد. به همین علت افرادی که در تهیه و تولید مواد غذایی فعالیت میکنند باید کارت بهداشتی سلامت داشته باشند. چراکه غذا بعد از پختن، در حین برش یا خرد کردن می تواند آلوده شود. فراورده های گوشت و مرغ، سس ها، آبگوشت، شیرینی های خامه ای یا کرم دار، سالاد ماهی، شیر، پنیر (غذاهای با محتوای پروتئینی بالا) از جمله مثالهای مربوط به مسمومیت غذایی با استافیلوکوک می باشد.

علائم و نشانه های مسمومیت عبارتند از استفراغ ناگهانی، دردهای شکمی و اسهال. در موارد حاد ممکن است خون و بلغم در مدفوع ظاهر شود. در این نوع مسمومیت بر خلاف نوع سالمونلایی تب نادر بوده و مرگ کمتر روی می دهد.

### **مسمومیت های غذایی ناشی از شیگلا:**

این نوع مسمومیتها در اثر آلودگی غذاهایی مانند سیب زمینی، ماهی تون، میگو، بوقلمون، سالاد ماکارونی، شیر، لوبیا، سرکه سیب ایجاد می شود. مهمترین علامت این نوع مسمومیت غذایی اسهال شدید می باشد.

### **مسمومیت های غذایی ناشی از برسینیا:**

این نوع مسمومیتها در اثر آلودگی غذاهایی مانند انواع گوشت، شیر و شیر کاکائو غیر پاستوریزه ایجاد می شود.

### **مسمومیت های غذایی ناشی از باسیلوس سرئوس:**

سم تولید شده از میکروب باسیلوس سرئوس عامل ایجاد مسمومیتهای غذایی با علایم اسهال و تهوع و استفراغ می باشد. تماس غذا با خاک و غبار آلوده به میکروب می توان سبب بروز این نوع مسمومیت گردد. این نوع مسمومیتهای در اثر آلودگی غذاهایی مانند انواع برنج، خردل، خوراک گوشتی، خوراک سبزیجات، سوپ و سس ایجاد می شود.

### **اقدامات لازم در هنگام بروز مسمومیت غذایی:**

مسمومیتهای غذایی در صورت مصرف غذای آلوده دارای سه مشخصه می باشد:

- ۱- سابقه خوردن غذای مشترک
  - ۲- ابتلای همزمان تعداد زیادی از افراد
  - ۳- تشابه نشانه های بالینی در اغلب بیماران
- در چنین مواردی باید با مرکز کنترل مسمومیت و یا پزشک تماس گرفته شود تا اطلاعات بیشتری در ارتباط با مسمومیت و زمان مراجعه به پزشک در اختیار شما قرار دهند. نکته ای که بسیار مهم می باشد از دست دادن آب بدن و کاهش مایعات بدن در اثر تهوع و استفراغ می باشد. بچه ها خیلی آسان آب بدنشان را از دست می دهند. اگر به مورد مسمومیت غذایی مظنون بودید، نوشیدن مقدار فراوان مایعات بویژه آب بسیار مهم می باشد. برای توقف استفراغ یا اسهال اکیداً دارویی خودسرانه خورده نشود مگر آنکه توصیه پزشک باشد. چون درمان این علائم می تواند زمان آنها را طولانی تر کند.

### **زمان مراجعه به پزشک:**

در صورت وجود خون در مدفوع یا استفراغ، تب بالا (۳۸/۵ درجه سانتی گراد)، از دست دادن مایعات بدن و یا در مواردیکه علایم بیش از یک روز طول بکشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کرد. والدین کودکان با علایم تب بالا و استفراغ باید با پزشک معالیشان تماس بگیرند. شدت نشانه با توجه به سن و وضعیت سلامتی بدن متفاوت می باشد. این علایم در سالمندان و نوزادان می تواند خطرناکتر باشد.

### **نحوه پیشگیری از مسمومیت های غذایی:**

رعایت ایمنی غذایی می تواند در جلوگیری از مسمومیت غذایی کمک کند.

#### **▪ خرید غذا**

- گوشت هایی را خریداری کنید که سرد باشند و بسته بندی مناسبی داشته باشند. تخم مرغ ها را کنترل نمایید و از خرید انواع شکسته و یا دارای بسته بندی نامناسب خودداری کنید.
- از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید.
- غذاهای منجمد را در انتهای خرید به سید خرید خود اضافه کنید تا در حین خرید گرم نشوند.
- گوشت و مرغ را از سایر غذاهای موجود در سید خرید خود جدا نگهدارید و همچنین این غذاها را به منظور جلوگیری از نشت عصاره های آنها در کیسه های پلاستیکی جداگانه نگهداری کنید.
- اگر فاصله محل خرید تا منزل شما بیش از یک ساعت می باشد، برای غذاهای فاسد شدنی از یک خنک کننده مناسب استفاده کنید.

#### **§ نگهداری غذا**

- دمای یخچال را در ۸ درجه سانتی گراد و یا کمتر و فریزر را در ۲۰- درجه سانتی گراد و یا کمتر تنظیم نمایید.
- گوشت، مرغ و فرآورده های لبنی را بلافاصله پس از خرید و رسیدن به منزل در یخچال قرار دهید.
- اگر تا چند روز از گوشت ها استفاده نمی کنید، آنها را در کیسه نایلونی جداگانه و در فریزر قرار دهید.

- گوشت تازه و یا از حالت انجماد خارج شده (ذوب شده) را در اسرع وقت مصرف کنید.

### § آماده سازی غذا

- یخ غذا را در یخچال ذوب کنید و اگر عجله دارید آنها را در کیسه پلاستیکی محکمی قرارداده و داخل ظرف آب خنک بگذارید. هرگز غذاهای بدون پوشش را روی پیشخوان آشپزخانه و در دمای اتاق قرار ندهید و بلافاصله بعد از آب شدن یخ، آنها را بپزید.
  - ظروف، تخته های برش و ظرف شویی آشپزخانه را همواره تمیز نگهدارید. زیرا باکتری ها براحتی توسط سطوح آلوده منتشر می شوند.
  - تخته های برش را با یک محلول سفیدکننده رقیق شده تمیز کنید و سپس آنها را با آب خنک بشوئید. بهترین نوع تخته ها برای برش گوشت ها، تخته های پلاستیکی می باشند و هرگز برای برش گوشت و نان از تخته مشترک استفاده نکنید.
  - همیشه قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، دست های خود را با آب و صابون به خوبی بشوئید.
  - غذاهای آماده را روی همان سطحی که گوشت و مرغ خام را قرار داده اید، نگذارید و سطوح و ظروفی را که در تماس با گوشت و مرغ هستند، قبل از استفاده برای تهیه سایر غذاها، به خوبی بشوئید.
  - گوشت، مرغ و ماهی را کاملاً بپزید.
- § مصرف غذا
- هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای اتاق رها نکنید.
  - باقیمانده غذاها را بلافاصله در یخچال قرار دهید و منتظر خنک شدن غذاها نشوید.
  - برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی که بیش از ۳-۴ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.

### دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی:

" پختن غذا و خوردن آن در همان روز "