

## مسمومیت غذایی چیست؟

مسمومیت غذایی بیماری رایجی است که در اثر خوردن غذای آلوده به وجود می آید؛ گاهی مسمومیت غذایی آن قدر خفیف است که نیاز به اقدام درمانی ویژه ای ندارد ولی گاهی در کودکان زیر یکسال، زنان باردار، افراد مسن، بیماران و کسانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است آنقدر شدت می یابد که جان آنها را تهدید می کند.

مسمومیت های غذایی به دو دسته کلی تقسیم می شوند: مسمومیت های ناشی از خوردن مواد عفونی شامل ویروس ها، باکتری ها و انگل ها مسمومیت های ناشی از خوردن مواد سمی شامل قارچ های سمی، حشره کش ها، برخی گیاهان و غذاهای دریایی



## علائم و نشانه های مسمومیت غذایی چیست؟

مدت زمان بین مصرف و ظاهر شدن علائم بیماری از چند ساعت تا چند روز متغیر است و به عامل بیماری و مقدار مصرف غذای آلوده بستگی دارد، از جمله این علائم می توان تهوع، استفراغ، اسهال ( گاهی اوقات اسهال خونی )، دل درد، سردرد و ضعف را نام برد و در موارد نادر افت فشارخون، کندی ضربان قلب، تشنج، حملات عصبی و لرز اتفاق می افتد؛ در اغلب موارد بدن قادر است پس از یک دور کوتاه مدت بهبود یابد، البته گاهی اوقات ابتلا به مسمومیت غذایی می تواند مشکلات مزمن در سلامتی ایجاد کرده و گاهی نیز سبب مرگ شود.

1

## اقدامات لازم در هنگام بروز مسمومیت غذایی:

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

- 1- سابقه خوردن غذای مشترک
- 2- ابتلای همزمان تعداد زیادی از افراد
- 3- 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 آن ها را طولانی تر کند.

## زمان مراجعه به پزشک:

در صورت وجود خون در مدفوع یا استفراغ، تب بالا (38/5 درجه سانتی گراد)، از دست دادن مایعات بدن و یا در مواردیکه علائم بیش از یک روز طول بکشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کرد. والدین کودکان با علائم تب بالا و استفراغ باید با پزشک معالیشان تماس بگیرند.

شدت نشانه با توجه به سن و وضعیت سلامتی بدن متفاوت می باشد. این علائم در سالمندان و نوزادان می تواند خطرناکتر باشد.



2

## نحوه پیشگیری از مسمومیت های غذایی:



### زمان خرید غذا:

- ✓ گوشت هایی را خریداری کنید که سرد باشند و بسته بندی مناسبی داشته باشند.
- ✓ از آب میوه های بسته بندی و پاستوریزه استفاده کنید.
- ✓ 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 جین 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..



### زمان نگهداری غذا:

◇ از آنجایی که باکتری ها در دمای بین 5 تا 60 درجه

3

# آشنایی با مسمومیت‌های غذایی و نحوه پیشگیری از آن‌ها



شبکه بهداشت و درمان شهرستان نی ریز

معاونت غذا و دارو

سال 92

◀ برای برش غذاها از تخته های چوبی استفاده نکنید، چون تخته های چوبی محل مناسبی برای جذب باکتری ها و میکروب ها هستند و شست و شوی آنها هم دشوار است؛ همچنین بایستی تخته های برش غذا و وسایل پخت را تمییز نگهدارید.



◀ از خوردن غذاهای دریایی یا گوشت ها به صورت خام خودداری کنید و آنها را کاملاً بپزید.

◀ 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.

◀ از تماس مواد غذایی آماده مصرف با مواد غذایی خام و ظروف و وسایل مرتبط با آنها به طور جدی اجتناب کنید .

◀ برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا 74 درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی که بیش از 3-4 روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.

دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی :

« پختن غذا و خوردن آن در همان روز »

منبع :  
-سایت معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
-دانشتهای غذا و دارو

سنتی گراد تکثیر می‌گردند، پس سعی کنید غذاها را در دمایی بالاتر یا پایین تر از دماهای ذکر شده نگهداری کنید.

◊ غذاها را به طور کامل پخته و برای گرم کردن مواد غذایی آنها را به طور کامل حرارت دهید .

◊ غذاهای فاسدشدنی را بیش از دو ساعت در خارج از یخچال قرار ندهید .

◊ هرگز غذاهای پخته شده را بیش از 2 ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای اتاق رها نکنید.

◊ 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.

◊ نباید غذاهای منجمدی که یخ آنها آب شده است را دوباره منجمد کنید.

## آماده سازی غذا

◀ همیشه قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، دست های خود را با آب و صابون به خوبی بشویید.

◀ از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید، در صورتیکه به سالم بودن آب شک دارید قبل از مصرف حداقل به مدت 3 تا 5 دقیقه آن را بجوشانید .

◀ سبزیجات را مخصوصاً زمانی که قرار است خام مصرف شوند کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.

◀ چون در کشک مایع که در شیشه های دربسته عرضه می شود و یا غذاهای کنسروی خطر حضور و فعالیت عامل بوتولیسم وجود دارد، آنها را قبل از مصرف به مدت 20 دقیقه بجوشانید.

◀ برای گوشت خام از چاقو و تخته کار مخصوص و مجزا استفاده کنید .