



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان

مسمومیت های غذایی

مسمومیت غذایی یک بیماری شایع و خفیف، اما در برخی موارد کشنده است. گاهی 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.

علائم مسمومیت

علائم شایع عبارتند از: تهوع و استفراغ، دردهای شکمی و اسهال که معمولاً طی ۴۸ ساعت اول پس از مصرف فراورده آلوده ایجاد می شوند. بسته به منبع ایجاد کننده مسمومیت، تب و لرز، مدفوع خونی، دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) و آسیب سیستم عصبی نیز ممکن است اتفاق بیفتد. علائم ممکن است در شخص یا اشخاصی که ماده غذایی مشابهی را مصرف کرده اند بروز کند.

عوامل ایجاد کننده مسمومیت غذایی

عوامل ایجاد مسمومیت غذایی به دو دسته عوامل عفونت زا و سموم تقسیم می شوند:

-عوامل عفونت زا شامل ویروس ها، باکتری ها و انگل ها هستند که مسمومیت های خفیف تا شدید و گاهی کشنده ای ایجاد می کنند. این عوامل عمدتاً در اثر مصرف آب و سبزیجات آلوده به مدفوع حیوانات یا انسان، مواد غذایی با پخت ناقص مثل تخم مرغ، گوشت سفیدخام، لبنیات خام و غیر پاستوریزه، غذاهای دریایی، شیرینی های خامه دار و سالادها (در صورت نگهداری نامناسب) ایجاد می شوند .

-سموم شامل قارچ های سمی و آفت کش های باقیمانده در میوه ها و سبزیجات هستند. این گروه نیز عامل مسمومیت های متنوع بسته به منبع آلودگی هستند و در اثر مصرف قارچ های سمی، غذاهای دریایی، کنسرو ماهی و میوه و سبزیجات نشسته ، آغشته به آفت کش ها ایجاد می شوند.

عوامل عفونت زا از طریق آلوده شدن توسط دستان آلوده، طرز نگهداری نامناسب، پخت نامناسب و... موجب مسمومیت می شوند. مواد افزودنی مانند نیتریت ها و نیترات ها، رنگ های خوراکی، اسانس، نگهدارنده های ضد میکروبی و... برای پایداری فراورده و یا مقبولیت بیشتر توسط مصرف کننده به فراورده

های غذایی اضافه می شوند. نیتریت ها و نیترات ها در فراورده های گوشتی با ماندگاری طولانی سبب ایجاد ترکیبات نیتروز آمین می شوند که سرطانزا بوده و در ایجاد مسمومیت نیز دخالت دارند. باید سعی کنیم حتی الامکان از اینگونه مواد غذایی (سوسیس و کالباس) به میزان محدود استفاده کنیم و حتماً از منابع تهیه آنها مطمئن باشیم.

آیا غذاهای کنسرو شده در قوطی های

فلزی می توانند ایجاد مسمومیت بکنند؟

دیواره داخلی قوطی های فلزی که به منظور نگهداری مواد غذایی بکار می روند، اغلب به وسیله یک ورق قلع پوشیده شده اند. در صنایع غذایی روی این ورق قلع بوسیله پوشش لعابی (ترکیبات پلی اتیلن) حفاظت می گردد، اما در طولانی مدت به تدریج این لایه از بین رفته و بین غذا و فلز واکنش رخ می دهد. باید بدانیم اگر غذاها در شرایط نامناسب نگهداری شوند، بسیار مسموم کننده و خطرناکند. وجود رطوبت و گرمای مناسب، شرایط را برای تکثیر سریع قارچ ها فراهم می کند و سموم ترشح شده از قارچ ها ممکن است در انسان ایجاد مسمومیت مزمن (سیروز و یا سرطان کبد) نماید.

چه زمانی به مراقب های پزشکی

نیاز است؟

هرگاه هر یک از علائم زیر را داشتید به پزشک مراجعه کنید:

- تهوع، استفراغ یا اسهال بیش از ۲ روز
- تهوع، استفراغ و اسهال در بیماران با سن کمتر از ۳ سال و زنان باردار یا شیرده
- علائم گوارشی همراه با تب
- عدم بهبودی پس از گذشت ۲ روز

مراقبت در منزل

- در مدتی که حالت تهوع یا استفراغ دارید، غذاهای جامد نخورید اما به مقدار کافی مایعات مصرف کنید.

- استفاده از نوشیدنی های حاوی الکترولیت، کافئین و شکر توصیه نمی شود.

- استفاده از محلول ORS بویژه در اطفال بسیار مفید است.

- پس از تحمل مایعات و قطع تهوع و استفراغ، تغذیه باید به تدریج شروع شود. غذاهای ساده که هضم راحتی دارند مثل برنج، گندم، نان، سیب زمینی و غذاهای رقیق کم شکر، گوشت کم چرب و جوجه سرخ شده با مقادیر کم روغن، مصرف شیر بجای در افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند بلامانع است. پس از

مراجعه به پزشک یا اورژانس، به تمامی توصیه ها عمل کنید. داروها را به طور صحیح مصرف کنید و تا قطع کامل اسهال به مقدار کافی مایعات بنوشید.

نگهداری غذا

- دمای یخچال را در ۴ درجه سانتی گراد و یا کمتر و فریزر را در ۱۸- درجه سانتیگراد 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 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 سرد بگذارید. هرگز غذاهای بدون پوشش را روی پیشخوان آشپزخانه و در دمای محیط 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 به راحتی توسط سطوح آلوده منتشر می شوند.

- تخته های برش را با یک محلول سفیدکننده رقیق شده تمیز کنید و سپس آنها را با آب سرد بشویید.

بهترین نوع تخته ها برای برش گوشت، تخته های چوبی و فایبرگلاس با گرید غذایی می باشد هرگز برای برش گوشت و سبزیجات خام و پخته از تخته مشترک استفاده نکنید.

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

- 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 بشویید.

- گوشت، مرغ و ماهی را کاملاً بپزید.

مصرف غذا

- هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت و در صورت گرم بودن دمای محیط، بیش از یک ساعت در دمای محیط رها نکنید.

- برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا حدود ۷۰ درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی که بیش از ۳-۴ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.