

بیماریهای منتقله از غذا- مسمومیت ها غذایی

اهداف:

بعد از مطالعه این متن انتظار می رود خواننده بداند

- ۱- چرا بیماریهای منتقله از آب و غذا مهم است
- ۲- محل هایی که غذا میتواند آلوده شود کدامها هستند
- ۳- علائم مسمومیت غذایی چیست
- ۴- راه های پیشگیری از مسمومیت های غذایی کدامند

مقدمه

تأمین سلامت غذا در کنار تلاش برای تهیه غذا اهمیتی دو چندان دارد. مسئولیت مهم دولت ها تأمین سلامت زنجیره غذایی از مزرعه تا سفره است به دلایل متعدد بیماری های منتقله از غذا امروزه در دنیا رو به گسترش است و همه ساله موجب ابتلاء و مرگ و میر تعداد قابل توجهی از مردم می شود حتی در کشورهای صنعتی هر سال بیشتر از ۳۰٪ مردم به بیماری های منتقله از غذا مبتلا می شوند.

اهمیت مسئله

پدیده جهانی شدن و افزایش مسافرت ها و توسعه گردشگری و همچنین افزایش مصرف غذا در خارج از منزل در جوامع مختلف بیماری های منتقله از غذا را به عنوان یک مشکل بهداشتی جهانی مطرح کرده است.

باید بدانیم که در تمام مراحل کاشت، داشت و برداشت محصولات غذایی، ذخیره، فرآوری و توزیع آن امکان آلودگی به عوامل بیماری زا وجود دارد. بنابراین پیشگیری و تأمین سلامت غذا نیاز به همکاری همه نهادها و سازمانهای دخیل در این زمینه را می طلبد

اصول کلی بیماری های منتقله از غذا

بیماری های منتقله از غذا بیماری هایی هستند که از خوردن و آشامیدن غذا یا نوشیدنی آلوده ناشی می شوند. عوامل این آلودگی باکتری ها، سم ها، ویروس ها و انگل ها هستند.

بیماری های منتقله از غذا به دو دسته عمده تقسیم می شوند:

۱- عفونت های منتقله از غذا

این عفونت ها از مصرف غذا یا آشامیدنی آلوده به باکتری، ویروس یا انگل ناشی میشود

۲- مسمومیت منتقله از غذا یا مسمومیت غذایی

مسمومیت منتقله از غذا از مصرف غذا یا نوشیدنی که قبلاً با یک سم میکروب آلوده شده باشد، ناشی می شود

مانند آلودگی غذا با سم باکتری‌هایی مانند استافیلوکوک اورئوس، باسیلوس سرئوس و کلستریدیوم بوتولینوم

علائم بالینی

علائم و نشانه‌های بالینی در اغلب بیماری‌های منتقله از غذا شامل اسهال، تهوع، استفراغ و دردهای شکمی و گاه اسهال خونی و تب است این نشانه‌ها بطور متوسط در مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از عفونت ظاهر شده و برای یک تا دو روز ادامه می‌یابد.

پیشگیری از بیماری‌های منتقله از غذا

بیماری‌های منتقله از غذا به راحتی قابل پیشگیری هستند اما پیشگیری از این عفونت‌ها به یک همکاری وسیع بین بخشی نیازمند است چرا که سلامتی غذا کلیه اقداماتی را شامل می‌شود که از مزرعه تا سفره در مسیر کاشت، داشت و برداشت محصولات کشاورزی و دامی و مسیرهای فرآوری، ذخیره، حمل و نقل و توزیع مواد غذایی وجود دارد.

علیرغم تنوع بیماری‌های منتقله از غذا و تنوع راه‌های انتقال آنها رعایت یک دسته از دستورات بهداشتی و افزایش آموزش‌های بهداشتی می‌تواند از این عفونت‌ها پیشگیری کند.

۱: اصول کلی پیشگیری

۱- **بازرسی گوشت:** باید غذاهای تهیه شده از حیوانات عاری از آلودگی باشد با معاینه حیوانات به وسیله کارکنان دامپزشکی قبل و بعد از کشتار می‌توان از آلوده نبودن آنها مطمئن شد. در کشور ما تمام فرآورده‌های گوشتی خام توسط سازمان دامپزشکی کنترل می‌شود و پس از فرآوری توسط معاونت‌های غذا و داروی وزارت بهداشت کنترل می‌شود.

۲- **بهداشت شخصی:** کسانی که در کار تهیه مواد خوراکی مورد نیاز (حمل و نقل، آماده‌سازی و پختن) هستند باید بیشترین حد بهداشت فردی را رعایت کنند. تمام کارکنان غذاخوری‌ها بایستی توسط مسئولین بهداشتی مورد معاینه و بررسی قرار گرفته و سلامت آنها تأیید شود.

۳- **دستکاری مواد غذایی:** کسانی که دارای زخم‌های عفونی، جوش صورت و دمل، اسهال ساده، اسهال خونی، عفونت حلق و هستند تا درمان کامل باید از تهیه و توزیع مواد غذایی کنار گذاشته شوند. معاینه دوره‌ای این کارگران بایستی الزامی باشد. این کار در تشخیص افراد حامل ارزش محدودی دارد ولی با این حال می‌تواند برخی منابع آلودگی را حذف کنند. معاینه دوره‌ای به این دلیل ضرورت دارد که افرادی که در بین دو معاینه آلودگی پیدا کرده اند مورد شناسایی قرار گیرند.

۴- روش‌های دستکاری مواد غذایی: باید تهیه غذا به وسیله دست‌های برهنه (بدون دستکش) به حداقل کاهش یابد. باید زمان بین تهیه و مصرف مواد غذایی کم باشد. بر اهمیت سردکردن سریع و نگهداشتن غذای پخته شده باید تأکید شود. شیر، فرآورده‌های شیری و فرآورده‌های تخم‌مرغ باید پاستوریزه و خوراکی‌ها به دقت پخته شوند باید گرما به قسمت مرکزی لایه‌های غذایی برسد و هیچ نقطه‌ای خنک نماند. میکروارگانیسم‌هایی که موجب مسمومیت غذایی می‌شوند در گرمایی بالاتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد از بین می‌روند.

۵- افزایش و ارتقاء بهداشت محیط: از بهداشت همه سطوح کار (پیشخوان)، ظروف و لوازم آشپزخانه و تجهیزات آن باید مطمئن بود و باید مواد غذایی دور از دسترس موش‌ها، مگس، سوسک و گرد و غبار باشند.

۶- نگهداری مواد غذایی در یخچال: نباید غذاها در جای گرم نگهداری شود باقی‌مانده غذای خورده نشده باید بلافاصله در محل سرد گذاشته شود تا از تکثیر میکروب‌ها و تولید توکسین جلوگیری شود. یک دستور طلایی برای بهداشت مواد خوراکی « پختن و در همان روز خوردن » است. غذاها نباید در درجه حرارت بین ۵ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد قرار گیرد چون این منطقه خطر از نظر رشد میکروب‌هاست سرمای کمتر از ۴ درجه اثر متوقف کننده رشد میکروب (باکتریواستاتیک) دارد و درجه یخچال نباید از این رقم بیشتر شود.

ده دستور طلایی سازمان جهانی بهداشت برای تهیه غذای سالم

سازمان جهانی بهداشت برای تهیه غذای سالم به منظور پیشگیری از عفونت‌ها و مسمومیت‌های منتقله از غذا دستورات دهگانه زیر را تهیه کرده است :

۱: روش‌های فرآوری مناسب غذاها را برای سلامتی آن انتخاب کنید ؛

۲: غذا را بطور کامل بپزید ؛

۳: غذاهای پخته شده را در اسرع وقت مصرف کنید ؛

۴: غذاهای پخته شده را به دقت نگهداری کنید (در درجه حرارت کمتر از ۴ درجه) ؛

۵: غذاهای پخته شده را موقع مصرف بطور کامل مجدداً گرم کنید ؛

۶: از تماس غذاهای پخته شده و مواد غذایی خام جلوگیری کنید ؛

۷: در هنگام تهیه غذا دست‌ها را بطور مکرر بشویید ؛

۸: تمام سطوح آشپزخانه را به دقت تمیز نگهدارید ؛

۶: غذاها را از دسترس حشرات، چوندگان و سایر حیوانات حفظ کنید؛

۱۰: برای تهیه غذا از آب سالم استفاده کنید.

سؤالات

- ۱- چرا مسمومیت های غذایی مهم هستند؟
- ۲- علائم مسمومیت های غذایی کدامند؟
- ۳- در چه محل هایی غذا میتواند آلوده شود؟
- ۴- چگونه میتوان از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد؟

منبع

راهنمای کشوری نظام مراقبت بیماریهای منتقله از غذا