



حذاري من التسمم الغذائي

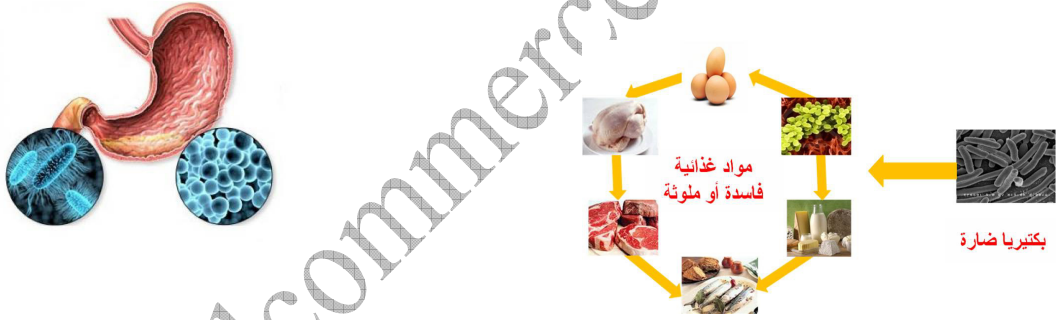
ترتبه الثقافة الاستهلاكية للوقاية من التسممات الغذائية



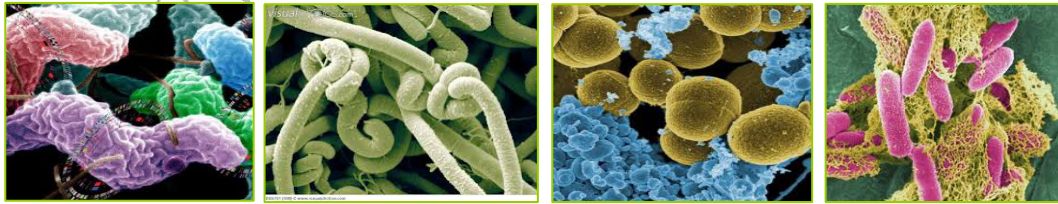
التسمم الغذائي :

التسمم الغذائي هي الحالة المرضية الناجمة عن تناول أغذية ملوثة بالكائنات الحية الدقيقة المعدية (الفيروسية ، البكتيرية أو الطفيلية) أو السموم التي تفرزها أثناء المراحل المختلفة لتصنيع ، إنتاج أو حفظ الأغذية . تعد معظم حالات التسمم الغذائي متوسطة وتتلاشى أعراضها بشكل تلقائي خلال عدة أيام ودون علاج بينما تتطلب الحالات المزمنة والشديدة الإدخال للمستشفى.

وقد أظهرت الدراسات المخبرية أن الغذاء المتناول هو السبب المباشر عن طريق زرع البكتيريا المسببة للتسمم، ويشكل التسمم الغذائي الناتج عن البكتيريا السبب الرئيسي في أكثر من 80 % من حالات التسمم الغذائي.



وقد حصر العلماء أنواع البكتيريا الرئيسية المسببة للتسمم الغذائي باثني عشر نوعا وهي :



campylobacter spp

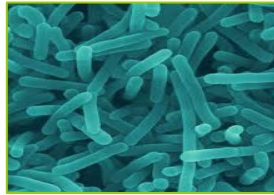
Bacillus cereus

staphylococcus aureus

salmonella spp



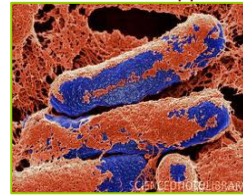
salmonella spp



listeria monocytogenes



e.coli



clostridium botulinum

كما تتعدد العوامل البكتيرية ، الفطرية أو الفيروسية المُسببة للتسمم الغذائي ومنها :

- البكتيريا العظيمة المتواجدة في اللحوم والدواجن وتظهر أعراض الإصابة بعد مرور 2- 5 أيام من تناولها.
- البكتيريا المطثية الوشيقية وتتواجد في الأطعمة المنزلية المعلبة والأسماك المدخنة أو المملحة.
- البكتيريا الاشريكية القولونية (*E.coli*) التي تتواجد في اللحوم الملوثة بالبراز أثناء الذبح.
- الفيروسية العجلية (*Rotavirus*) .
- السلمونيلا المتواجدة في اللحوم النيئة أو الملوثة ، البيض أو الحليب.
- البكتيريا العنقودية الذهبية المتواجدة في اللحوم والسلطات الجاهزة.
- البكتيريا الشيجيلة المتواجدة في المأكولات البحرية.

الأعراض والعلامات:

تعتمد الأعراض على مسبب التسمم الغذائي وتتمثل بما يلي :

- الغثيان .
- التقيؤ .
- ألم وتشنج البطن .
- ارتفاع درجة الحرارة .
- الإسهال المائي .



وقد تظهر الأعراض بعد مرور عدة ساعات من تناول الغذاء الملوث وقد تظهر بعد عدة أيام أو أسابيع وتستمر غالباً بين يوم إلى 10 أيام.

النشخيص:

يعتمد الطبيب في تشخيصه للإصابة بالتسمم الغذائي على طبيعة الأعراض الظاهرة ومدتها الزمنية إضافة إلى نوع الغذاء المستهلك ويتم تأكيد التشخيص بالفحوصات التالية :

- الفحوصات المخبرية للدم .
- الزراعة المخبرية لعينة من البراز و لتحديد العامل الطفيلي المُسبب للتسمم .
- الفحص المخبري الروتيني لعينة البراز.

الفئة الأكثر عرضاً للتسمم الغذائي :

- بعض فئات المستهلكين معرضة أكثر من غيرها للأخطار الميكروبيولوجية المحتملة الناجمة عن الظروف المناخية القاسية . ويتعلق الأمر بالفئات التالية :
- الأشخاص المسنين ذوو البنية البدنية الضعيفة ، والأمراض الخفية ، وظروف المعيشة المزرية ، كل ذلك قد يزيد من مخاطر الإصابة بالتسمم الغذائي .
- الأشخاص ذوو المناعة الضعيفة والنساء الحوامل الذين يخضعون لتوصيات بخصوص عدم تناول بعض الأغذية الخطيرة ، ملزمون بمضاعفة الحذر في الإجراءات الخاصة بحفظ الأغذية المرخص لها.
- الأطفال الصغار : يجب توخي الحذر لتجنب الرضع التحضير المسبق لزجاجات الرضاعة ، وبالنسبة للأطفال الصغار ، تجنب إعادة استخدام الأغذية المعلبة والمفتوحة ، طالما أن ظروف التخزين لسيت مضمونة.

كيفية الوقاية من التسممات الغذائية

لا تستطيع الدول القضاء على هذه المشكلة كلياً عن طريق سن القوانين، ومراقبة أماكن تحضير الأطعمة، والفحص الدوري للأشخاص المعنيين بتحضير الطعام. كما يتناسب حجم المشكلة عكسياً مع وضع الدولة من الناحية الاقتصادية، والثقافية والتكنولوجية وكذلك درجة التعليم لدى العاملين في محلات إعداد الطعام، ولدى الجمهور المستهلك لهذه الأطعمة. فنرى أن حالات التسمم الغذائي بشكل عام محدودة في الدول المتقدمة، ومنتشرة في الدول الفقيرة. فيتوجب على محال إعداد الطعام الأكبر من المسؤولية تجاه المستهلك عن طريق شراء اللحوم من أماكن معتمدة وذات خبرة في حفظ الأغذية وكذلك يتوجب على هذه المحلات توفير المعدات اللازمة لحفظ اللحوم خاصة والأنواع الأخرى من الأطعمة على وجه العموم. حتى نمنع تكاثر البكتيريا والتي غالباً ما تحتاج إلى درجات حرارة معتدلة للنمو وكذلك الاهتمام بأماكن التحضير من ناحية الصرف الصحي، والنظافة العامة، وكذلك الاهتمام بالعاملين من الناحية التثقيفية بخصوص التسمم الغذائي والنظافة البدنية وغسل اليد جيداً بعد قضاء الحاجة وإبعاد المرضى منهم عن عملية التخضير وخاصة أولئك الذين يشكون من نزلات معوية. وعدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات أو الجو الحار لفترات طويلة، واستعمال القفازات عند لمس الأطعمة والتخلص من الأطعمة القديمة بشكل يومي وعدم خلط الأطعمة، القديمة مع الطازجة وخاصة التخلص من الأطعمة التي تغير لونها أو طعمها أو رائحتها والإحساس بالمسؤولية تجاه المستهلكين وعدم التصرف من منطلق مادي بحت.

كيفي نحمي صحتك أيها المستهلك :

- التأكد من تشغيل أجهزة التبريد عند شراء مواد غذائية مبردة أو مجمدة.



- تجنب شراء المواد سريعة التلف الموضوعة خارج المبردات وفي الأسواق (مرطبات، الحليب و مشتقاته، لحوم، المشروبات، البيض).



- تجنب شراء المنتجات المجهولة (بدون وسم) والتحقق من شروط حفظ وتاريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية المعبأة.



- تجنب شراء الفواكه الموسمية والحساسة (الدلاع ، البطيخ) المعروضة تحت أشعة الشمس في الأسواق.



- تجنب شراء اللحوم الحمراء التي لا تحتوي على ختم الطبيب البيطري و اللحوم المفرومة المحضرة مسبقا.



- تجنب تغليف الأغذية بأوراق الجرائد لأنها تحتوي على مواد سامة.

مثال عن التسمم الغذائي :

* التسمم الغذائي الناتج عن السالمونيلا :

يعتبر التسمم الغذائي الناتج عن السالمونيلا أشهر هذه الأنواع وفي بعض الدراسات يشكل 50 % من حالات التسمم الغذائي البكتيري ، وتشكل السالمونيلا مجموعة كبيرة من البكتيريا تقدر بـ 20000 صنف ومن الممكن رؤية هذه البكتيريا وغيرها في مياه الصرف الصحي، ومياه الأنهار، ومياه البحار.



وتنتقل هذه الأنواع من البكتيريا في الطبيعة عن طريق الحشرات والأغذية والبراز ، وعلى الرغم من وجود هذه البكتيريا بكثرة في الطبيعة إلا أن حالات التسمم الغذائي محدودة وعادة يكون الأطفال دون السنة والكبار بعد عمر 60 سنة أكثر عرضة لهذا التسمم، 50 % من الحالات انتقل فيها التسمم البكتيري عن طريق الدواجن، والبيض، واللحوم، والحليب ومشتقاته. وتتوطن السالمونيلا في الحيوانات المنزلية مثل الدجاج والبط وتنتقل عموديا إلى البيض. وكذلك تتوطن في الأبقار وبقية الحيوانات المنزلية ومن الممكن أن تتعايش السالمونيلا مع الحيوانات فلا يحدث مرض واضح عليها. أما بالنسبة للحوم المصنعة فقد توجد السالمونيلا في كثير منها والتي لم يتم حفظها بطريقة سليمة، أم تم تحضيرها بطريقة غير صحيحة أم التي أو تم استهلاكها بعد فترات طويلة.

* الأعراض الناتجة عن السالمونيلا :

تنقسم الأعراض الناتجة عن التسمم الغذائي الناتج عن السالمونيلا إلى خمسة أعراض رئيسية وهي :

1. النزلات المعوية الحادة في 75 % من الحالات.
2. ظهور البكتيريا في الدم وبدون أعراض أخرى في 10 % من الحالات.
3. حمى التيفوئيد وهي تختص بأنواع معينة من السالمونيلا.
4. التهابات محدودة في العظام، والمفاصل، والسحايا في 5 % من الحالات.
5. شخص حامل للسالمونيلا وبدون أي أعراض جانبية وفي هذه الحالات تتوطن السالمونيلا في المرارة.

أما فيما يختص بالتسمم الغذائي المؤدي إلى النزلات المعوية فبعد تناول الطعام الملوث تستغرق فترة حضانة المرض من 6 ساعات إلى 48 ساعة، ومن الممكن أن تمتد إلى 12 يوما. ويبدأ المرض عادة بالغثيان والاستفراغ يتبعه آلام البطن والإسهال. وعادة تستمر هذه الأعراض من ثلاثة إلى أربعة أيام، مصحوبة في بعض الأحيان بارتفاع في درجة الحرارة في 50 % من المرضى، وعادة ما تكون آلام البطن في المنطقة المحيطة بالسرة ومنها تنتقل إلى المنطقة السفلى اليمينية من البطن. أما الإسهال فيكون من ثلاثة إلى أربعة مرات يوميا إلى إسهال شديد ودموي مصحوبا بمخاط صديدي إلى إسهال شديد شبيه بالكوليرا.

كذلك من الممكن أن يحدث التهاب شديد في القولون مما يزيد من فترة المرض إلى عشرة أو خمسة عشر يوما، وعادة يكون البراز دمويا ومن الممكن أن تستمر هذه الحالة المرضية إلى شهرين أو ثلاثة شهور ولكن المتوسط هو ثلاثة أسابيع. إن ارتفاع درجة الحرارة يعني أن البكتيريا وصلت إلى مجرى الدم وهذا تطور مهم ويجب عدم إهماله حيث أن السالمونيلا من الممكن أن تستوطن السحايا، أو الصمامات القلبية، أو العظام، أو المفاصل. أما إذا استمر تواجد السالمونيلا في البراز ولمدة تزيد عن السنة فيقال أن المريض أصبح حاملا مزمنا للسالمونيلا وتقدر هذه النسبة بـ 2 - 6 في كل ألف مريض، كما توجد بعض الأمراض المختلفة والتي يكون المرضى فيها أكثر عرضة لهذا الالتهاب البكتيري منها أمراض تكسر الدم، والأورام السرطانية، ومرض هبوط المناعة المكتسب، والتهابات القولون المناعية.

www.dcommerce-biskra.dz