

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 بشوید.

– 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.

مسمومیت با گیاهان سمی

۱. مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید.

۲. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.

۳. برخی از گیاهان تزینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.

۴. در صورت بلعیدن قسمت های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۹۶۴۶ تماس حاصل نمایید.

۵. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.

۶. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا و کرچک می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

۷. مسمومیت با قارچ های سمی یکی از عنوان مسمومیت های کشنده محسوب می شود. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید.

۸. آیا می دانید برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟

۹. آیا می دانید تشخیص قارچ های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبصر دارد؟

۱۰. در منزل خود از نگهداری گیاهان تزینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیدصدوقی نیر

راهنمای آشنایی با مسمومیت های غذایی

و نمونه پیشگیری از آنها



معاونت غذا و دارو

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۰۹۶۴۶ و ۰۳۵۱-۷۲۶۴۶۴۴

تلفن و پیامگیر مدیریت: ۷۲۵۶۷۸۴-۷۲۶۴۶۴۳

آدرس سایت: www.ssu.ac.ir/yazdfdo

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 مسمومیت های غذایی، بدون کشت مدفوع غیر ممکن است.

اقدامات لازم در هنگام بروز مسمومیت غذایی:

مسمومیت های 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 علائم بیش از یک روز طول بکشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کرد. والدین کودکان با علائم تب بالا و استفراغ باید با پزشک معالجشان 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.

نمونه پیشگیری از مسمومیت های غذایی:

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

فرید 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.



– آیا می دانید نوعی **مسمومیت غذایی موسوم به "بوتولیسم" از کشنده ترین انواع مسمومیت ها** بشمار می رود؟

– **بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی** مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود.

– **علائم و نشانه های بوتولیسم** به صورت تاخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بیبوست ظاهر می شود.

– غذاهای منجمد را در انتهای خرید به سبد خرید خود اضافه کنید تا در حین خرید گرم نشوند.

– گوشت و مرغ را از سایر غذاهای موجود در سبد 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.

