

## مسمومیت های غذایی

مسمومیت غذایی عبارتست از مجموعه اختلالاتی که در نتیجه خوردن غذاهای فاسدی که به میکروب ها یا مواد شیمیایی آلوده هستند، در بدن به وجود می آید.

مسمومیت های غذایی انواع مختلف دارند ولی نوع میکروبی آن شایع تر از سایر مسمومیت های غذایی است. گاهی اوقات ممکن است غذاهای معمولی توسط باکتری ها (میکروب ها) آلوده شوند. این میکروب ها تحت شرایط ویژه می توانند سبب مسمومیت غذایی شوند. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند.

با وجودی که اکثر مسمومیت های غذایی به طور معمول ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها می توانند کشنده باشند.

### مسافران می توانند با رعایت موارد زیر احتمال بروز مسمومیت های غذایی را در طول سفر کاهش دهند:

- با توجه به اینکه رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب ها را افزایش می دهد، سعی کنید در طول سفر از غذاهای نیمه خشک و یا با رطوبت کم استفاده کنید. مانند عدس پلو، لوبیا پلو، ماکارونی و ...
- از خوردن غذاهای نیمه پخته و خام در طول سفر به طور جدی پرهیز نمایید.
- در صورت توقف در مناطق روستایی، از خوردن شیر تازه دوشیده شده از دام یا بستنی و پنیر محلی خودداری نمایید.
- در هنگام توقف، قبل از صرف غذا، آن را بطور کامل حرارت دهید تا غذا بخار کند. غذایی که یک بار گرم شده است را نباید دوباره گرم کنید. بلکه باید از مصرف مجدد باقیمانده آن غذا خودداری کنید.
- در صورتی که نمی توانید مواد غذایی را در ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر نگهداری کنید باقی مانده آنها را دور بریزید.
- همواره صابون مایع و آب به همراه داشته باشد و قبل از صرف غذا دست ها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه خوب بشویید.
- از رستوران های معتبر بین راهی استفاده نمایید و تا حد امکان از خوردن انواع خورش ها، کباب کوبیده، سالاد الویه و همبرگر در رستوران ها خودداری کنید.
- از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرو رفتگی 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.
- کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیدن حرارت دهید و سپس مصرف کنید.
- علائم مسمومیت غذایی به میکروب وارد شده به بدن بستگی دارد. علائم ممکن است، چند ساعت و حتی روزها و هفته ها بعد از خوردن غذا ظاهر شود.
- رایج ترین علائم مسمومیت غذایی شامل تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال است که ممکن است آبکی یا خونی باشد. بیمار ممکن است تب داشته باشد و یا بدون تب باشد. علائم عصبی مانند تاری دید و سرگیجه نیز ممکن است ایجاد شود.

**دکتر «مسعود قنبریان» رئیس گروه سلامت محیط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز**