

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهکارهای پیشگیری از مسمومیت به زبان ساده

مؤلفین

نوید رحیمی

میثم نظری

بهروز سلطانی

ویراستار

محمد عزیزی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۸

سرشناسه	: رحیمی، نوید، ۱۳۷۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهکارهای پیشگیری از مسمومیت به زبان ساده / مولف نوید رحیمی، میثم نظری، بهروز سلطانی؛ ویراستار محمد عزیزی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزندگان دانشگاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص:؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۴۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مسمومیت -- پیشگیری
موضوع	: Poisoning -- Prevention
شناسه افزوده	: نظری، میثم، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: سلطانی، بهروز، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	: عزیزی، محمد، ۱۳۸۶ - / ویراستار
رده بندی کنگره	: RA ۱۳۹۸۱۲۱۱۱ / ۳۲
رده بندی دیویی	: ۹/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۳۶۰۶۷

انتشارات فرزندگان دانشگاه

راهکارهای پیشگیری از مسمومیت به زبان ساده

تألیف: نوید رحیمی - میثم نظری - بهروز سلطانی

ویراستار: محمد عزیزی

ناشر: فرزندگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۴۴-۲

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۹۵۱۹ مرکز پخش قانون یار

تقدیم به عزیزانم پدرم، مادرم

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
بخش اول	۲۱
عوامل مؤثر در رشد میکروب ها و نوع میکروب فاسد کننده مواد غذایی.....	۲۱
بخش دوم	۳۹
مسمومیت و بیماری های منتقله از آب و غذا به انسان.....	۳۹
بخش سوم	۴۹
علائم مسمومیت و پیشگیری از مسمومیت.....	۴۹
بخش چهارم	۷۹
مسمومیت به وسیله گیاهان.....	۷۹
منابع و مآخذ	۱۰۳

پیشگفتار

مسمومیت غذایی بر اثر خوردن غذای آلوده یا زیاد خوردن ایجاد می‌شود. علائم آن بیشتر با درگیری دستگاه گوارش همراه است و شدت این بیماری طیف گسترده‌ای دارد. گاهی آنقدر خفیف است که نیاز به اقدامات درمانی ندارد و گاهی در کودکان زیر ۱ سال، افراد پیر و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف آنقدر شدت می‌یابد که جان آن‌ها را تهدید می‌کند. معمولاً مسمومیت غذایی از چند ساعت تا چند روز ادامه می‌یابد و طول مدت بیماری بستگی به عامل مسمومیت دارد. موجودات میکروسکوپی از طریق آب، هوا، خاک یا راه‌های گوارشی وارد غذای انسان و حیوانات می‌شوند و آن‌ها را آلوده می‌کنند. معمولاً این موجودات تغییری در رنگ، بو و بافت غذا ایجاد نمی‌کنند و افراد، متوجه آلوده بودن غذا نمی‌شوند و آن را مصرف می‌کنند. بهترین راه پیشگیری، حفاظت مناسب از غذاها و رعایت بهداشت است. بیش از ۲۰۰ عامل بیماری‌زای شناخته‌شده از طریق غذا منتقل می‌شوند. به طور کلی مسمومیت غذایی به ۲ دسته کلی تقسیم می‌شود:

مواد عفونی: شامل ویروس، باکتری و انگل‌ها

مواد سمی: شامل قارچ‌های سمی، حشره‌کش‌ها، برخی گیاهان و غذاهای

دریایی

یکی از بیماری‌های شایعی که بر اثر مسمومیت غذایی ایجاد می‌شود اسهال مسافران است. باکتری‌های اشرشیاکلی (E.coli)، کمپیلوباکتر ژرنی (C.jejuni) و شیگلا (shigella) از عوامل عمده این اسهال عفونی هستند. استفاده از دست‌های آلوده با مدفوع، باعث انتقال این عفونت از طریق آب و غذا می‌شود. کسانی که به طور مستقیم با غذا تماس دارند (مثل آشپزها، کارگرهای رستوران‌ها و ...) باید گواهی سلامت از وزارت بهداشت داشته باشند و در رعایت بهداشت کاملاً دقت کنند. در صورت مصرف گوشت خام یا گوشتی که خوب پخته نشده است، احتمال خطر بالایی برای ابتلا به این بیماری وجود دارد. به خصوص همبرگرهایی که بدون رعایت بهداشت تهیه می‌گردند و به خوبی پخته نمی‌شوند می‌توانند این بیماری را انتقال دهند. همبرگر خوب همبرگری است که کاملاً پخته شده باشد و هیچ قسمتی از آن به رنگ صورتی کمرنگ (که علامت کامل پخته نشدن گوشت است) نباشد. برگ‌های خام سبزیجات، میوه با پوست، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دریایی نیز جزء عواملی هستند که باعث اسهال مسافران می‌شوند. شیرهای آب یکی دیگر از عواملی است که به راحتی باعث انتقال بیماری می‌شود. در واقع ارتباط مستقیم یا غیر مستقیم با اشیای آلوده می‌تواند این بیماری را انتقال دهد. در آشپزخانه در صورت قرار دادن گوشت خام بر روی میز، حتماً میز را

بشوید چون ممکن است با قرار دادن مواد غذایی دیگر این بیماری منتقل شود. اشتباه شایعی که مسافران می‌کنند استفاده از یخ است. با قرار دادن آب در جایخی باز هم قابلیت انتقال میکروب وجود دارد. بهتر است از یخ‌های فروشنده‌های سر راه استفاده نکنید و خودتان با آب سالم اقدام به درست کردن یخ نمایید. حدود ۸۵ درصد از مسافران به واسطه باکتری‌ها مسموم می‌شوند. اشرشیاکلی شایع‌ترین باکتری ایجاد اسهال مسافران است. در برخی نواحی علت حدود ۷۲ درصد بیماری‌ها، این باکتری است. ویروس‌ها و انگل‌ها نیز در این بیماری سهیم هستند. معمولاً اسهال مسافران به سرعت ایجاد نمی‌شود و ممکن است ۲ تا ۳ روز بعد از خوردن یا هنگام بازگشت به منزل ایجاد گردد. به طور کلی اشرشیاکلی، علت شایع مسمومیت غذایی است. برخی از گونه‌های آن به صورت طبیعی در روده حیوانات و انسان یافت می‌شود. حدود صدها گونه از اشرشیاکلی وجود دارد که بیشتر آن‌ها همان‌طور که اشاره شد، مضر هستند. این باکتری از طریق دست‌های آلوده به مدفوع، آب‌های آلوده، گوشت‌های خام و شیر و آب‌میوه غیر پاستوریزه منتقل می‌شود نقش این نکات بسیار مهم است چون به راحتی می‌توان با یک شستشوی ساده است با آب و صابون یا شستشوی مواد غذایی قبل از مصرف جلوی این مسأله را گرفت. کالباس، سوسیس، گوشت نیمه پخته‌شده و کاهو نیز این باکتری را

منتقل می‌کنند. پس از ورود باکتری از طریق دهان، این باکتری وارد روده‌ها می‌شود و به سلول‌های مخاط روده می‌چسبد و شروع به تکثیر می‌کند و هنگامی که تعداد آن‌ها زیاد شود، همگی شروع به آزاد کردن سم می‌کنند. سم ناشی از باکتری‌ها، مخاط روده را تخریب و دردهای شدید شکمی و اسهال را ایجاد می‌کند.

علائم شایع: مدفوع شل و آبکی، دردهای شکمی، حالت تهوع، استفراغ، فوریت برای رفتن به توالت، تب، سردرد، دفع دردناک و مدفوع خونی از جمله علائم شایع این بیماری هستند. معمولاً این اسهال و دردهای شکمی ۳ تا ۴ روز طول می‌کشد، ولی در برخی گونه‌ها ممکن است به ۵ تا ۱۰ روز هم برسد. حدود ۲ تا ۷ درصد عفونت‌های اشرشیاکلی، جان انسان را تهدید می‌کند و می‌تواند باعث مرگ شود. غیر از، از دست دادن آب و املاح زیاد که عارضه همه اسهال است و کم‌خونی که امکان دارد به خاطر خونریزی ایجاد شود. اشرشیاکلی کارهای خطرناک‌تری هم بلد است؛ گاهی اوقات این باکتری ممکن است سندرمی ایجاد کند که باعث تخریب گلبول‌های قرمز شود و در بعضی موارد، نارسایی کلیه ایجاد می‌کند که درمان آن در این حالت پیوند کلیه یا دیالیز طولانی‌مدت است. این سندرم در کودکان و پیران مرگ‌ومیر زیادی را موجب می‌شود.