

صحتي في اجازتي



فصل الصيف يعني بالنسبة للكثيرين فرصا اكبر للخروج في نزهة وتناول الطعام في احضان الطبيعة وعلى الشواطىء الرملية لكن الملفت ايضا في هذا الفصل ازدياد حالات الإصابة بالإسهال وأمراض المعدة والأمعاء، نتيجة التسمم الغذائي الناتج عن تلوث الاطعمة بأنواع مختلفة من الميكروبات , ويعود السبب بالدرجة الاولى الى العديد من العوامل والتي منها ان معظم حالات التسمم الغذائي بسبب تلوث الغذاء بالميكروبات وهي كائنات حية دقيقة يزداد نشاطها في الصيف نظراً لارتفاع درجة الحرارة في هذا الفصل وايضاً انتشار الباعة المتجولين حيث تزيد فرص اعداد الطعام بعيداً عن الرقابة الصحية في معظم الاحيان. التسمم الغذائي هو عبارة عن مجموعة أعراض تنتج عن تناول أغذية ملوثة بالبكتيريا، أو السموم التي تنتجها هذه الكائنات كما ينتج التسمم الغذائي عن تناول الأغذية الملوثة بأنواع مختلفة من الفيروسات والجراثيم والطفيليات ومواد كيميائية سامة ويشكل التسمم الغذائي الناتج عن البكتيريا السبب الرئيسي في أكثر من 80% من حالات التسمم الغذائي ويعتبر التسمم الغذائي الناتج عن السالمونيلا أشهر هذه الأنواع وفي بعض الدراسات يشكل 50 % من حالات التسمم الغذائي البكتيري، السالمونيلا تشكل مجموعة كبيرة من البكتيريا تقدر ب 2000 صنف ومن الممكن اكتشاف هذه البكتيريا في مياه الصرف الصحي، ومياه الأنهار، ومياه البحار وأنواع مختلفة من البكتيريا، ومن اعراضه، غثيان وقيء، اسهال ، ألم في البطن، فقدان الشهية، اجهاد وحمى.

قد تظهر أعراض وعلامات التسمم الغذائي خلال ساعات بعد تناول الطعام الملوث وقد تبدأ في الظهور بعد عدة أيام من ذلك أما المرض الناتج عن التسمم الغذائي فيتراوح مدته من يوم الى عشرة أيام.

لكي تحمي نفسك وإفراد عائلتك من التسمم الغذائي ننصك باتباع ما يلي:-

- عدم شراء الاطعمة المجهزة من المطاعم التي لا تتبع القواعد الصحية مثل (لبس القفازات وغطاء الرأس – تقليل الاظافر - وجود الجروح في يديه والتدخين.. الخ.
- تأكد من ان ساندويتشات اللحوم وخاصة الشاورما مجهزة من شرائح لحم ناضجة جيداً ويمكن معرفة عدم النضج بظهور اجزاء وردية اللون.
- استخدام المايونيز المعبأ خارجياً فقط.
- اذا شككت بوجود تغيير في اللون او الرائحة للطعام فيجب عليك عدم تناوله.
- يجب استهلاك الطعام بأسرع وقت ممكن وهو ساخن لان حفظ الطعام كالشاورما مثلاً، لمدة تزيد عن ساعتين تؤدي بالتأكد الى مضاعفة اعداد البكتريا.
- يجب التخلص من بقايا الاطعمة الجاهزة التي لم تستهلك ولم تحفظ بطريقة سليمة.
- المحافظة على النظافة العامة بغسل اليدين جيداً بعد قضاء الحاجة، وإبعاد المرضى عن عملية تحضير الطعام، وخاصة أولئك الذين يشتكون من نزلات معوية، وعدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات أو الجو الحار لفترات طويلة.

في حالات الاعياء الشديد ننصح باستشاره الطبيب فوراً