



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

التسمم الغذائي

التعريف:

يعرف التسمم الغذائي بأنه المرض الناتج عن تناول طعام أو شراب يحتوي على جراثيم أو السموم الناتجة عنها وبالتالي فإن مسببات التسممات الغذائية تعد بالمئات، والتسمم الغذائي يصنف ضمن الأمراض الواجب التبليغ عنها فوراً. وعادة ما تحدث معظم الحالات بشكل فجائي خلال فترة زمنية قصيرة ويحدث التسمم الغذائي في الأماكن العامة مثل المطاعم، والجامعات، والمدارس، وصالات الأفراح، والسجون والحضانات ودور الرعاية بسبب تناول مجموعة من الناس لمصدر غذائي واحد.

تتميز التسممات الغذائية بما يلي:

- اشتراك شخصين أو أكثر في تناول نفس الغذاء أو الشراب.
- لديهم أعراض متشابهة.
- حدوث معظم الحالات خلال فترة زمنية قصيرة.
- وجود مكان معين يجمع هذه الحالات (مطعم، جامعة، صالة احتفالات، مدرسة).

مسببات التسممات الغذائية:

- البكتيريا.
- فيروسات.
- الطفيليات.

فترة الحضانة:

- الفترة بين تناول طعام ملوث وظهور أول أعراض المرض وتتراوح مدة الحضانة من عدة ساعات إلى عدة أيام اعتماداً على نوع العامل المسبب وعلى كمية ما تم تناوله من الطعام الملوث.
- تتفاوت الأعراض بين المصابين بحسب الجرعة المعدية في عدد الجراثيم المسببة في العدوى والتي تختلف وتتنوع وفقاً للعامل الممرض وعمر الشخص بالإضافة إلى صحة الشخص المصاب وقت الإصابة.



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

أعراض التسمم الغذائي:

- الشعور بالغثيان
- إسهال
- القيء
- الآم في البطن
- ارتفاع في درجة الحرارة والقشعريرة
- الشعور بتوعك عام

وقد يؤثر التسمم الغذائي على الجهاز العصبي مسبباً لأعراض مثل عدم وضوح الرؤية أو ازدواجها، صداع والدوار

العلاج:

معظم حالات التسمم تكون أعراضها المرضية بسيطة يتم علاجها منزلياً وأحياناً يتطلب دخول الحالات إلى المستشفى للمراقبة والعلاج حسب حالة المريض وحسب رأي الطبيب المعالج وتعويض السوائل لتجنب الجفاف.

عوامل الإختطار:

- العمر، الرضع والأطفال الصغار وكبار السن بسبب عدم قدرة الجهاز المناعي الاستجابة بسرعة وفعالية للعوامل الممرضة المعدية.
- الحمل.
- الأمراض المزمنة (مثل السكري أو مرض التهاب الكبد والأشخاص الذين لديهم ضعف في الجهاز المناعي).

المضاعفات:

- الجفاف وهو من أكثر مضاعفات التسمم الغذائي شيوعاً – ويأتي بسبب فقدان الماء والأملاح والمعادن الأساسية. ويتم تجنب الجفاف من خلال تعويض السوائل التي يفقدها الجسم بسبب القيء والإسهال، فليس من المفترض أن يمثل الجفاف مشكلة.
- وقد يصاب الرضع وكبار السن والأشخاص المصابون بضعف في جهاز المناعة أو بأمراض مزمنة بالجفاف الشديد عندما يفقدون سوائل أكثر مما يمكنهم تعويضه. وفي هذه الحالة، قد يحتاجون إلى دخول المستشفى وتلقي سوائل عبر الوريد.



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL



آلية حدوث التسمم الغذائي:

- يحدث التسمم الغذائي نتيجة تناول طعام أو شراب ملوث بالعوامل الممرضة أو السموم الناتجة عنها. يمكن أن يحدث بسبب:
- عدم الطهي الجيد للطعام.
- التخزين بشكل غير صحيح وتم توكه لفترة طويلة غير مبرد.
- التعامل غير السليم والممارسات الخاطئة في عملية اعداد الطعام.
- اعداد الطعام من قبل أشخاص مرضى أو حاملين للعوامل الممرضة.
- استخدام مواد منتهية الصلاحية في اعداد الطعام.

طرق الوقاية:

تعتبر الممارسات الآمنة للتعامل مع الأغذية من أهم العوامل للوقاية من التسمم الغذائي وذلك من خلال:



- تنظيف الأواني جيداً قبل إعداد الطعام وتناوله.
- حفظ الطعام في الثلاجة، وعدم تحضير كميات كبيرة.
- غسل الفواكه والخضراوات جيداً قبل تناولها.
- عدم تناول الحليب ومشتقاته الغير مبسترة، واللحوم غير المطهوه جيداً.
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- عدم ترك الطعام مكشوفاً ومعرضاً للتلوث والحشرات.
- التخلص من الطعام عند الشك بسلامته من ناحية تغيير الطعم، واللون، والرائحة، والقوام.
- المحافظة على غسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير الطعام، وقبل وبعد تناول الطعام.
- المحافظة على نظافة اليدين بعد استخدام دورات المياه.

نصائح لتجنب التسمم الغذائي اثناء تناول الطعام من الأماكن العامة:

- التأكد من نظافة مكان تحضير الطعام.
- التأكد من أن الطهي للطعام يتم بشكل جيد ومعرض إلى درجة حرارة عالية بما يكفي لقتل الجراثيم الضارة وخاصة للحوم والمأكولات البحرية والدواجن.
- عدم تناول الأطعمة المكشوفة بصفة عامة ويجب عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين لتجنب مخاطر الإصابة بالتسمم الغذائي.
- التأكد من اتباع العاملين في المطعم للممارسات الصحية الآمنة مثل ارتداء القفلات واستخدام الأواني النظيفة.
- يجب شرب الحليب واللبن المبستر وكذلك المياه المعدنية المعبأة والمغلقة واختيار العصائر المغلقة والتأكد من تاريخ صلاحية المنتجات قبل تناولها.
- الحرص على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل تناول الطعام.
- الحرص على النظافة العامة للمكان وعدم تواجد الذباب والحشرات حتى لا تنتقل الجراثيم إلى الطعام.