

## بیمار شدن از راه غذا

### Foodborne Disease

#### بیمار شدن توسط غذا چیست

بیمار شدن از راه غذا (یا مسمومیت غذایی) در نتیجه صرف غذا یا آشامیدنی آلوده پدید می آید. این بیماری بسیار متداول است، و تعداد آن در استرالیا هر ساله 5.4 میلیون مورد برآورد می شود.

سه نوع عامل اصلی ممکن است باعث این بیماری از غذا بشوند: باکتری ها، ویروس ها، و مواد سمی در غذا (که یا بطور طبیعی تولید می شوند یا به غذا اضافه می شوند).

مسمومیت غذایی ممکن است از هر غذایی پیش بیاید، چه غذا در کارخانجات مواد غذایی تولید شده باشد یا در منزل، در مدرسه، در سوپرمارکت، در فروشگاه غذای آماده، یا رستوران آماده شده باشد. اگر غذا بطور صحیح آماده شده و نگهداری شود خطر مسمومیت غذایی را می شود کاهش داد.

#### موجبات و نشانه های بیماری مسمومیت غذایی چه هستند؟

چند بیماری مختلف با نشانه های متفاوت ممکن است در نتیجه صرف غذای آلوده پیش بیایند.

عوامل متداول عبارتند از:

- باکتری ها، برای مثال سالمونلا (Salmonella)، کمپیلوباکتر (Campylobacter) و لیستریا (Listeria)؛
- ویروس ها، برای مثال نوروویروس (Norovirus) و هپاتیت آ (Hepatitis A)
- مواد سمی، برای مثال مواد سمی که باکتری ها می سازند مانند استافیلوکوکوس آریوس (Staphylococcus aureus) یا باسیلوس سریوس (Bacillus cereus)، و سیگواتاکسین (ciguatoxin).

بسته به عامل موجب آن، نشانه های بیماری فرق می کنند. این نشانه ها ممکن است شامل: اسهال، استفراغ، حالت تهوع، درد ناحیه شکم، و تب باشند. سایر نشانه های بیماری ممکن است شامل سردرد، زردی پرقان، و بی حسی باشند. نشانه های بیماری بین چند ساعت تا چند روز، یا حتی بیشتر طول می کشد تا ظاهر شوند و معمولاً تا چند روز و گاهی بیشتر ادامه دارند.

#### چه کسی در معرض خطر است؟

هرکسی ممکن است با غذا مسموم شود. باین وجود بعضی اشخاص در معرض خطر بیشتر بیماری شدید هستند. آن ها عبارتند از:

- نوزادان؛
- سالمندان؛
- اشخاصی که دستگاه دفاعی بدنشان از کار افتاده؛
- زنان باردار.

#### مسمومیت غذایی چگونه درمان می شود؟

بسیاری از مردم علائم ملایمی دارند و زود بهبود می یابند. اشخاصی که اسهال و استفراغ دارند باید در منزل بمانند و به مدرسه و سر کار نروند و مایعات فراوان بنوشند. کسانی که در خطر از دست دادن آب بدنشان هستند مانند نوزادان و سالمندان باید زود به نزد دکتر محلی شان بروند. معمولاً آنتی بیوتیک ضروری نیست به استثنای موارد پیچیده پزشکی.

## چگونه می شود از این بیماری جلوگیری کرد؟ بهداشت

همیشه پس از استفاده از توالت، عوض کردن پوشک، و قبل از صرف غذا یا آماده کردن غذا، دست ها را با آب جاری و صابون حداقل برای 15 ثانیه کاملاً بشویید و با حوله تمیز خشک کنید. اشخاصی که علائم بیماری مسمومیت غذایی را دارند نباید برای دیگران غذا آماده کنند.

### کنترل درجه حرارت

- نگهداری غذا در درجه حرارت نادرست می تواند باعث زاد و ولد باکتری عامل مسمومیت غذایی بشود، که بین درجات حرارت های 5 تا 60 درجه سانتیگراد رشد می کند. برای احتیاط:
- درجه حرارت یخچال نباید بالاتر از 5 درجه سانتیگراد باشد و باید در اطراف غذا هوای کافی در جریان باشد که درجه حرارت یکسان پخش شود؛
  - غذاهای گرم باید در درجه حرارت بالاتر از 60 درجه سانتیگراد نگهداری شوند؛
  - غذاهای دوباره گرم شده باید سریع دوباره گرم شوند تا تمام قسمت های غذا به حرارت 75 درجه سانتیگراد برسد.
  - غذاهای منجمد را باید یا در یخچال، یا در مایکروویو آب کرد.
  - غذای خام هر چه بیشتر در درجه حرارت اتاق باقی بماند باکتری سریعتر در آن تکثیر می شود و ممکن است سموم بوجود بیایند؛
  - برای کشتن میکروب داخل غذا، باید آن را کاملاً پخت.

### ذخیره غذا

- گوشت خام، ماهی، گوشت پرندگان، و سبزیجات خام می توانند حاوی شمار زیادی باکتری باشند، و اگر آنها درست ذخیره و جابجا نشوند ممکن است غذاهای آماده مصرف را آلوده نمایند. از نظر احتیاط:
- غذاهای خام را باید رویشان را پوشاند یا در ظروف در بسته زیر غذاهای آماده مصرف نگهداری کرد تا از ریختن و چکیدن قسمت های غذا و آب گوشت روی غذاهای دیگر جلوگیری شود؛
  - پیش از ذخیره کردن غذاها در یخچال، فریزر؛ و قفسه ها باید روی آنها را پوشاند تا از آلوده شدن محافظت شوند؛
  - پس از دست زدن به غذای خام و پیش از دست زدن به غذای پخته شده یا آماده برای خوردن، دست ها را باید شست؛
  - برای غذای خام و غذای آماده خوردن، باید از تخته خرد کردن؛ ابزار آشپزخانه (مانند چاقو و ساطور) و بشقاب های جداگانه استفاده کرد. اگر از یک تخته خرد کردن استفاده می شود، باید پیش از استفاده مجدد آن را در آب و صابون گرم بخوبی شست؛
  - سبزیجات خام را پیش از آماده کردن و صرف کردن کاملاً بشویید؛
  - مواد غذایی را به دقت باید دور از مواد شیمیایی سمی، اسپری های حشرات، مواد تمیز کننده و غیره ذخیره کرد؛
  - حوله های پارچه ای که برای خشک کردن ظرف ها استفاده می شوند را نباید برای پاک کردن دست ها یا صفحه های آشپزخانه استفاده کرد. حوله ها را باید مرتب شست و خشک کرد؛
  - ابرهای ظرف شویی را باید مرتب از نظر بهداشتی تمیز یا عوض کرد.
- اگر در مورد کیفیت یا ایمنی غذای بخصوصی مردد هستید، به قول معروف، "اگر شک دارید دور بیندازید".

### اطلاعات بیشتر – واحد های بهداشت عمومی در ایالت نیو ساوت ویلز

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با دکترتان، واحد محلی بهداشت عمومی یا مراکز بهداشت اجتماعی تماس بگیرید – ابتدای کتاب راهنمای تلفن سفید رنگ تحت عنوان "NSW Government" را ببینید.

### Metropolitan Areas

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944

Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

**Rural Areas**

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

**NSW Department of Health**

73 Miller Street  
North Sydney NSW 2059  
Tel. (02) 9391 9000  
Fax. (02) 9391 9101  
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)