

Gıda Zehirlenmesi Foodborne Disease

Gıda zehirlenmesi nedir?

Gıda zehirlenmesi, mikroplu yiyecek veya içeceklerin tüketilmesi sonucu oluşur. O kadar yaygın bir hastalıktır ki, Avustralya'da her yıl 5.4 milyon gıda zehirlenmesi olayına rastlanır.

Gıda zehirlenmesine üç ana etken türü neden olabilir: gıdalardaki (ya doğal olarak ortaya çıkan veya gıdaya katılan) bakteriler, virüsler veya zehirler.

Gıda zehirlenmesi, üretilmiş veya evde, okulda, yerel süpermarkette, yiyecek dükkanında ya da lokantada yapılmış herhangi bir yiyecekten olabilir. Gıda zehirlenmesi tehlikesi, yiyeceğin doğru bir şekilde depolanması ve hazırlanması ile azaltılabilir.

Gıda zehirlenmesi hastalığının nedenleri ve belirtileri nelerdir?

Mikroplu gıdaların yenilmesi sonucu değişik belirtilerle birkaç değişik hastalık ortaya çıkabilir.

Yaygın nedenler şunlardır:

- bakteriler, örneğin Salmonella Campylobacter ve Listeria;
- virüsler, örneğin Norovirus ve A türü sarılık;
- zehirler, örneğin Staphylococcus aureus veya Bacillus cereus, ve ciguatoxin gibi bakterilerin ürettiği zehirler

Belirtiler, nedene bağlı olarak değişir. Şunları içerebilir: İshal, kusma, mide bulantısı, karın ağrısı ve ateş. Diğer belirtiler baş ağrısı, sarılık, ve uyuşma. Belirtilerin ortaya çıkması birkaç saatten birkaç güne kadar, hatta daha uzun zaman sürebilir ve genellikle birkaç gün, bazen daha uzun süre devam edebilir.

Kimler tehlike altındadır?

Herkes gıda zehirlenmesine yakalanabilir. Ancak bazı kişilerin ciddi hastalık riski daha fazladır. Bu kişiler şunlardır:

- bebekler;
- yaşlılar;
- bağışıklık sistemleri zayıf kişiler;
- gebe kadınlar.

Nasıl tedavi edilir?

Birçok kişide hafif belirtiler görülür ve bunlar kısa sürede iyileşir. İshal olan ve kusan kişiler işe veya okula gitmemeli ve bol miktarda sıvı içmelidir. Vücutlarının susuz kalması riskini taşıyan bebekler ve yaşlılar gibi kişiler, hemen doktorlarını görmelidir. Karmaşık vakalar haricinde genellikle antibiyotiklere gerek yoktur.

Nasıl önlenbilir?

Temizlik

Tuvaleti kullandıktan, çocukların bezini değiştirdikten sonra ve yemekten veya yiyecek hazırlamadan önce ellerinizi sabun ve akar su ile en az 15 saniye iyice yıkayın ve temiz bir havlu ile kurulaşın. Gıda zehirlenmesi belirtileri gösteren kişiler başkaları için yiyecek hazırlamamalıdır.

Isı kontrolu

Yiyeceklerin yanlış ısıda depolanması, gıda zehirlenmesine neden olan ve 5 derece ile 60 derece arasında büyüyen bakterilerin çoğalmasıyla sonuçlanır. Önlem olarak şunlar yapılmalıdır:

- buzdolapları 5 dereceden fazlaya ayarlanmamalı ve eşit ısı dağılımını sağlamak için yiyeceklerin etrafında yeterli hava akımı olmalıdır;
- sıcak yiyecekler 60 derecenin üzerinde saklanmalıdır;
- yeniden ısıtılan yiyecekler, yiyeceğın her tarafı 75 dereceye çıkana kadar çabucak ısıtılmalıdır;
- donmuş yiyecekler buzdolabında veya mikrodalga fırında çözülmelidir. Çiğ yiyecek oda sıcaklığında ne kadar uzun süre bırakılırsa bakteriler o kadar çabuk çoğalır ve zehirler oluşabilir;
- yiyecekler, içlerindeki mikropların öldürülmesi için iyice pişirilmelidir.

Depolama

Çiğ et, balık, kümes hayvanları ve çiğ sebzeler çok miktarda bakteri içerebilir ve dikkatli bir şekilde depolanmayıp elden geçirilmezse, hazır yiyecekleri de mikroplayabilir. Önlem olarak şunlar yapılmalıdır:

- çiğ yiyecekler sarımalı veya kapalı kapların içinde, yiyecek parçalarının veya et suyunun diğer yiyeceklerin üzerine akmaması veya damlamaması için diğer hazır yiyeceklerin altında depolanmalıdır;
- yiyecekler buzdolabında, dondurucuda ve dolaplarda depolanmadan önce, mikroplardan korunmak için sarılmalıdır;
- çiğ yiyecekler elden geçirildikten hemen sonra ve pişmiş veya hazır yiyecekler elden geçirilmeden önce eller yıkanmalıdır;
- çiğ ve hazır yiyecekler için değişik kesme tahtaları, aletler ve tabaklar kullanılmalıdır; Aynı kesme tahtası kullanılıyorsa, yeniden kullanılmadan önce sıcak sabunlu su ile iyice yıkanmalıdır;
- çiğ sebzeleri hazırlamadan ve yemeden önce iyice yıkayın;
- gıda maddeleri zehirli kimyasal maddelerden, haşarat ilaçlarından, temizlik malzemelerinden, vs, dikkatli bir şekilde uzakta depolanmalıdır;
- tabakları kurulamak için kullanılan peşkirler elleri veya tezgah üstlerini silmek için kullanılmamalıdır. Bunlar düzenli bir şekilde yıkanmalı ve kurutulmalıdır;
- tabak bezleri düzenli bir şekilde mikroptan arındırılmalı veya değiştirilmelidir.

Belirli bir yiyeceğın kalitesi veya güvenliğı konusunda kuşkuya düşerseniz, eski deyim geçerli olur: "Kuşkuysanız, atın gitsin".

Daha fazla bilgi – NSW’de Kamu Sağlığı Birimleri

Daha fazla bilgi için doktorunuzla, yerel kamu sağlığı birimiyle veya toplum sağlık merkeziyle ilişkiye geçiniz – Beyaz Sayfalı rehberin ön tarafındaki ‘NSW Hükümeti’ bölümüne bakınız.

Anakent Bölgeleri

(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

Taşra Bölgeleri

(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 Sağlık Bakanlığı

(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