

بسمه تعالی

سوال و جواب های رایج در زمینه

مسرمیت



فهرست

۱. مقدمه ای در مورد مسمومیت غذایی ذکر بفرمایید.
۲. مسمومیت غذایی چیست ؟
۳. دلایل مسمومیت غذایی کدامند؟
۴. چه کسانی در معرض مسمومیت غذایی هستند؟
۵. علایم مسمومیت غذایی چیست ؟
۶. پزشک چه آزمایشاتی جهت تشخیص عامل مسمومیت غذایی انجام می دهد؟
۷. اقدام لازم جهت تشخیص و مداوای مسمومیت غذایی چیست؟
۸. چگونه میکروبیهای مضر وارد غذا می شوند ؟
۹. چند نوع باکتری سبب مسمومیت غذایی می شوند؟
۱۰. مسمومیت غذایی با استافیلوکوک را شرح دهید؟
۱۱. نشانه های مسمومیت غذایی با سالمونلا را ذکر کنید؟
۱۲. در صورتی که علل و درمان مسمومیت مشخص نشود، از چه روشهایی استفاده می شود؟
۱۳. چه مراقبت هایی برای درمان مسمومیت غذایی لازم است؟
۱۴. نحوه ی برخورد با فرد دچار مسمومیت غذایی به چه صورت می باشد؟
۱۵. اگر فردی به طور عادی از داروهای مدر و ملین استفاده می کند، در صورت اسهال باید چه اقدامی در این رابطه انجام دهد؟
۱۶. آیا در مسمومیت های عادی نیاز به تجویز آنتی بیوتیک می باشد؟
۱۷. در صورت مسمومیت با قارچ یا ماهی و دیگر حیوانات دریایی باید چه اقدامی انجام داد؟
۱۸. در بیشتر مسمومیتها طول درمان چقدر است؟
۱۹. چه مایعاتی برای جبران کمبود آب بدن بر اثر مسمومیت غذایی ، مناسبند؟
۲۰. چگونه می توانید از مسمومیت غذا جلوگیری کنید ؟
۲۱. آیا سس مایونز باعث بیماری می شود؟
۲۲. دستهایمان را چه موقع باید بشویم؟
۲۳. طبق گفته دکتر برایت برتن فریدمن، مسئول تغذیه مرکز ملی سلامت غذا، طرز صحیح شستن دستها مستلزم چیست؟
۲۴. تخم مرغ پخته در چه زمانی آماده خوردن میباشد؟
۲۵. آیا اگر گوشت خام جدا نگه داشته نشود، سبب آلودگی دیگر غذاها می شود؟ در رابطه با استفاده از گوشت باید به چه مسئله ای توجه کرد؟
۲۶. باکتری ها در چه دمایی رشد می کنند؟
۲۷. هنگامی که از منزل بیرون می رویم، چه مسئله ای را باید مد نظر قرار دهیم؟
۲۸. آیا از ظاهر گوشت و فشردن آن می توان متوجه شد که پخته شده است؟
۲۹. چند ساعت غذا را می توان بیرون از یخچال نگه داشت؟
۳۰. آیا از ظاهر یا بوی غذا می توان متوجه شد که فاسد شده است؟
۳۱. آیا مرطوب نگه داشتن محصولات در خوارو بار فروشی ، آنها را تمیز نگه می دارد؟

۳۲. برای شستن سبزیجات و میوه ها ، باید چه نکاتی را مد نظر قرار دهیم؟
۳۳. در چه شرایطی امکان مسمومیت کودکان بسیار زیاد است؟
۳۴. پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت چه کسانی هستند؟ چرا؟
۳۵. در ارتباط با نگهداری کودک مان ، باید به چه نکاتی توجه کنیم؟
۳۶. روش های پیشگیری از مسمومیت غذایی کدامند؟
۳۷. در ارتباط با مسمومیت غذایی در بعضی افراد مانند بچه ها، زنان باردار، افراد کهنسال و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، چه توصیه هایی به آنها می شود؟
۳۸. مسمومیت مهلك ناشی از باقلا یا فوایسم چیست؟
۳۹. بیماری فوایسم در بین دخترها بیشتر رایج است یا در بین پسرها؟
۴۰. علائم بالینی بیماری فوایسم کدامند؟
۴۱. در چه صورتی بیماری فوایسم خطری برای شما نخواهد داشت؟
۴۲. آیا بیماری فوایسم ارثی است؟
۴۳. چه عواملی موجب حمله فوایسم می شوند؟
۴۴. آیا تاکنون درمانی برای بیماری فوایسم پیدا شده است؟
۴۵. در صورت عدم درمان صحیح بیماری فوایسم ، چه مشکلاتی برای بیمار پیش می آید؟
۴۶. برای جلوگیری از مسمومیت دارویی، در هنگام مصرف دارو باید به چه نکته ای توجه کنید؟
۴۷. برای جلوگیری از مسمومیت در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده ، باید به چه نکته ای توجه نمود؟
۴۸. منوکسید کربن چه نوع گازی است ؟
۴۹. مرگبارترین مسمومیت چه نوع مسمومیتی است ؟ جهت جلوگیری از ابتلا به چنین مسمومیتی ، توجه به چه نکاتی الزامی است؟
۵۰. علائم تماس طولانی با منوکسید کربن چیست؟ تماس طولانی با گاز منوکسید کربن به ویژه در کودکان چه عوارضی دارد؟

۱. مقدمه ای در مورد مسمومیت غذایی ذکر بفرمایید.

طی سال‌های اخیر وقوع مسمومیت‌ها و بیماری‌های میکروبی ناشی از غذا نه تنها در کشورهای در حال توسعه بلکه در کشورهای توسعه یافته نیز که از استانداردهای بهداشتی بالایی برخوردار هستند، به نحو چشمگیری افزایش یافته است.

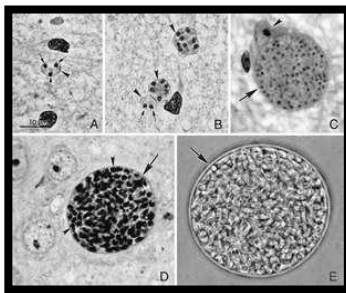


این نوع مسمومیت‌ها از عمده بیماری‌های جوامع کشورهای مختلف جهان به‌شمار می‌رود. طبق مطالعات انجام شده، همه ساله بیش از هزار میلیون مورد اسهال حاد در بین بچه‌های زیر پنج سال در ممالک آفریقا، آسیا (به استثنای چین) و آمریکای لاتین اتفاق می‌افتد که به مرگ بیش از پنج میلیون نفر منجر می‌شود در حالی که موارد واقعی مسمومیت‌های غذایی ۱۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از موارد دیگر گزارش شده است.

بسیاری از میکروب‌ها در گذشته به عنوان عامل مسمومیت غذایی محسوب نمی‌شدند اما اخیراً تحت عنوان میکروب‌های بیماری‌زای پنهان یا نوظهور شناسایی شده‌اند، اهمیت این میکروب‌ها در ایجاد مسمومیت غذایی روز به روز بیشتر می‌شود بخصوص این‌که برخی از آنها قادرند تحت شرایط یخچالی و در محیط با اکسیژن کم زنده مانده و رشد کنند و برخی نیز حتی با تعداد اندک قادر به ایجاد بیماری هستند که این مورد زنگ خطری جدی برای سلامت مصرف کنندگان مواد غذایی است.

۲. مسمومیت غذایی چیست؟

مسمومیت غذایی، بیماری است که بر اثر خوردن غذاهایی که ارگانیس‌های مضر هستند به وجود می‌آید. این میکروب‌های



مضر می‌توانند شامل باکتری، انگل و ویروس باشند. آنها اغلب در گوشت خام، مرغ و تخم مرغ یافت می‌شوند اما می‌توانند به هر نوع غذایی سرایت کنند. همچنین می‌توانند در غذایی که بیرون از یخچال مانده یا مدت زیادی قبل از خوردن فریز شده باشد رشد کنند. گاهی مسمومیت غذایی به خاطر نشستن دستان قبل از غذا اتفاق می‌افتد. اکثر اوقات، مسمومیت جزئی است و پس از چند روز از بین می‌رود. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که منتظر بمانید تا بدنتان از شر میکروبی که باعث بیماریتان شده خلاص شود. اما برخی از انواع مسمومیت‌ها ممکن است جدی باشد و نیاز به پزشک پیدا کنید.

۳. دلایل مسمومیت غذایی کدامند؟

مصرف مواد غذایی فاسد یا آلوده، سبب ایجاد مسمومیت غذایی می‌شود. بیشترین مسمومیت‌ها بوسیله میکروب استافیلوکوکاس یا ای.کولی صورت می‌گیرد. مسمومیت می‌تواند بصورت فردی یا در صورت مصرف غذای آلوده بصورت جمعی،



باشد. در مکانهای عمومی همچون بوفه مدارس، شرکتها، رستورانها و ... احتمال مسمومیت بیشتر است، چرا که آنها مجبورند به دلیل حجم غذای زیاد یا مواد را بیرون از یخچال نگه دارند یا اینکه در حین تهیه آنها موارد بهداشتی را به درستی رعایت نکنند. بیشترین مسمومیت‌ها در اثر عدم پخت کامل مواد گوشتی، خرابی محصولات لبنی و بیرون ماندن غذاهایی همچون سالادها (الویه، سالاد کلم و ..) که در آنها از سس مایونز استفاده شده است، اتفاق می‌افتد. عوامل ایجاد مسمومیت وجود باکتریایی چون باسیلوس کراس، بوتولیسم، کامپی لوبکتر، کولرا، گازهای ای.کولی، لیستریا، استافیلوکوکاس، ...، قارچ سمی و مسمومیت ماهی می‌باشند.

بوتولیسم میکروبی است که در صورت تهیه نامناسب انواع کنسروها در آنها رشد کرده و در مواقعی نیز منجر به مرگ بیمار میشود.



۴. چه کسانی در معرض مسمومیت غذایی هستند؟

- نوزادان و سالمندان بیشتر در معرض خطر مسمومیت قرار دارند
- افرادی که بیماری خاصی دارند مثل بیماری مادرزادی یا دیابت
- افرادی که از سیستم ایمنی ضعیفی برخوردار هستند
- افرادی که بیشتر در حال سفر و رفت و آمدهای برون شهری هستند
- خانمهای باردار و مادرانی که دوران شیردهی را می گذارند باید بیشتر مراقب مسمومیت و مواد غذایی آلوده باشند.

۵. علائم مسمومیت غذایی چیست؟

علائم بیماری به طور معمول، از چند دقیقه تا ۴۸ ساعت (نسبت به نوع مسمومیت) پس از مصرف غذای سمی پدیدار میشود. اسهال، استفراغ و دل پیچه از علائم اصلی بیماری هستند. همچنین عفونت های سالمونلایی گاهی با تب و اسهال خونی همراه هستند. در مسمومیت اسکومپروید چند دقیقه پس از مصرف غذای آلوده کهیر آشکار میشود. یکی از علائم شاخص بوتولیسم، استفراغ فرد مسموم است و علائم دیگر آن ۱۲ تا ۳۶ ساعت پس از مصرف غذا در سیستم عصبی نمایان میشوند که عبارتند از:

- دوبینی (دوتایی دیدن اشیاء)
- اشکال در بلع
- خشکی دهان
- اشکال در تنفس
- فلج شدن عضلات گوناگون بدن



۶. پزشک چه آزمایشاتی جهت تشخیص عامل مسمومیت غذایی انجام می

دهد؟



- آزمایش خون
- آزمایش به روی باقیمانده غذا
- مدفوع
- استفراغ

۷. اقدام لازم جهت تشخیص و مداوای مسمومیت غذایی چیست؟



اولین اقدام جهت تشخیص و مداوای مسمومیت این است که پزشک از شما در مورد غذاهای مصرفی اخیر سوال می کند و سپس به کنترل و جبران آب از دست رفته ی بدن در اثر اسهال و استفراغ میرسد .



۸. چگونه میکروبهای مضر وارد غذا می شوند؟

میکروبها زمانی وارد غذا می شوند که :

• گوشت فرآوری شده باشد:

طبیعی است که باکتری، در روده ی حیوانات سالم (که ما در غذا از آنها استفاده می کنیم) وجود داشته باشد. گاهی باکتری با قسمتهایی از این حیواناتی که ما میخوریم مخلوط می شود.

• غذا خیس یا شسته شود:

اگر آب برای گند زدایی یا شستن میوه و سبزیجات استفاده شده باشد حاوی میکروبهایی از کود حیوانی و انسانی است که این موجودات ذره بینی می توانند وارد میوه و سبزیجات شوند.

• موقع آماده کردن:

وقتی فردی که دستانش به میکروب آلوده باشد ، به غذا دست بزند یا اگر غذا با غذاهای دیگری که دارای میکروب باشند تماس داشته باشد، میکروبها پخش میشوند . مثلاً اگر شما از یک تخته برای خرد کردن سبزی و گوشت استفاده می کنید، میکروب از گوشت خام می تواند وارد سبزی بشود.



۹. چند نوع باکتری سبب مسمومیت غذایی می شوند؟

دو نوع باکتری می توانند سبب مسمومیت غذایی شود : استافیلوکوک و سالمونلا

۱۰. مسمومیت غذایی با استافیلوکوک را شرح دهید؟

در مسمومیت غذایی با استافیلوکوک بعد از ۲ تا ۶ ساعت پس از خوردن غذای حاوی میکروب استافیلوکوک ، نشانه های مسمومیت آشکار می شود که عبارتند از:

- تهوع ، استفراغ و اسهال
- شکم درد
- سردرد
- در مواردی شوک



۱۱. نشانه های مسمومیت غذایی با سالمونلا را ذکر کنید؟

نشانه های مسمومیت غذایی با سالمونلا بعد از یک تا دو روز خود را نشان می دهند که عبارتند از:

- تهوع ، استفراغ و اسهال
- شکم درد
- سردرد
- تب
- در مواردی شوک



۱۲. در صورتی که علل و درمان مسمومیت مشخص نشود، از چه روشهایی استفاده می شود؟

- سیگمیدوسکوپی:
- وارد کردن لوله طبّی باریکی در روده از طریق مقعد برای تشخیص خونریزی و تورم داخلی
- الکترومایوگرافی:
- تست مقدار پالس های الکتریکی در عضلات جهت تشخیص بوتولیسم
- تست مایع نخاعی در صورت وجود اختلالات عصبی



۱۳. چه مراقبت هایی برای درمان مسمومیت غذایی لازم است؟

- حتّی المقدور تا وقتی که اسهال شما برطرف نشده است از خوردن مواد دیرهضم و لبنی پرهیز کنید. (در این حالت سیستم گوارشی قادر به تجزیه ی قند لاکتوز موجود در مواد لبنی نیست.)
- خوردن مایعات (برای جبران آب ازدست رفته در اثر اسهال و استفراغ)
- در مورد کودکان سریعاً محلول ا.آ.اس (ORS) را از داروخانه تهیه و مصرف کنید (تأمین کننده آب و نمک و مواد قندی)
- در صورت عدم قبول مایعات توسط سیستم گوارشی، به پزشک مراجعه تا از طریق سرم، مواد قندی و مایعات از دست رفته تامین شود.



۱۴. نحوه ی برخورد با فرد دچار مسمومیت غذایی به چه صورت می باشد؟

- نحوه برخورد با فرد دچار مسمومیت غذایی به صورت زیر است:
- مقادیر زیادی آب به فرد مسموم بدهید تا بخورد
 - همینکه معده فرد مسموم آرام شد (بعد از چند ساعت) می توانید به او بیسکویت یا سوپ بدهید
 - هیچگاه به فرد مسموم شیر ، چای ، قهوه و نوشابه های ترش مثل آب میوه ندهید
 - اگر درد شکمی و مدفوع خونی وجود داشت یا نشانه های مسمومیت به مدت بیش از سه روز طول کشید، بیمار را به پزشک برسانید.



۱۵. اگر فردی به طور عادی از داروهای مدر و ملین استفاده می کند، در صورت اسهال باید چه اقدامی در این رابطه انجام دهد؟

اگر فردی بطور عادی از داروهای مدر و ملین استفاده می کند، در صورت اسهال باید این داروها را حتماً با مشورت پزشک، قطع کند .



۱۶. آیا در مسمومیت های عادی نیاز به تجویز آنتی بیوتیک می باشد؟



لازم به ذکر است در بیشتر مسمومیت های عادی، معمولاً پزشکان آنتی بیوتیک را تجویز نمی کنند .

۱۷. در صورت مسمومیت با قارچ یا ماهی و یا دیگر حیوانات دریایی باید چه اقدامی انجام داد؟

در صورت مسمومیت با قارچ یا ماهی و دیگر حیوانات دریایی، سریعاً به پزشک مراجعه کنید چرا که به احتمال زیاد، پزشک برای درمان و دفع سموم، مجبور به تخلیه معده می شود .



۱۸. در بیشتر مسمومیت ها طول درمان چقدر است؟

بیشتر مسمومیت ها با مراقبت های ویژه تحت نظر پزشک، ظرف ۱۲ تا ۴۸ ساعت برطرف می شوند، مگر اینکه مسمومیت در اثر نوع باکتریهای حادّ و قوی باشد .



۱۹. چه مایعاتی برای جبران کمبود آب بدن بر اثر مسمومیت غذایی ، مناسب هستند؟

هر بار که مدفوع زیاد و شل دارید، یک فنجان آب یا مایعات مربوط به کمبود آب در بدن (مانند سرم خوراکی) بنوشید. می توانید نوشیدنی های ورزشی بنوشید. نوشابه و آب میوه مقدار زیادی قند دارند و نباید برای این منظور استفاده شوند. پزشکان پیشنهاد می کنند تا جایی که ممکن است نوشیدنی های طبیعی استفاده کنید.

۲۰. چگونه می توانید از مسمومیت غذا جلوگیری کنید ؟

شما می توانید با راهکارهای ساده از اغلب موارد مسمومیت غذا جلوگیری کنید :



• تمیز کنید:

همیشه پیش از دست زدن به غذا دستان خود را بشوئید. کاردهای آشپزخانه، تخته ی گوشت و اپن آشپزخانه را تمیز نگه دارید. می توانید آنها را با آب گرم، اسپری آب پاش بشوئید یا آنها را در ماشین ظرفشویی قرار بدهید و از ضد عفونی کننده برای تمیز کردن اپن استفاده کنید.

• جدا کنید:

گوشت خام را از میوه ، سبزیجات و دیگر غذاها دور نگه دارید. گوشت پخته را در یک سینی تمیز بگذارید نه در ظرفی که در کنار آن گوشت خام وجود دارد.

• بپزید:

حتماً گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را کاملاً بپزید .

• در جای خنک نگه دارید:

باقیمانده ی غذا را داخل یخچال بگذارید. میوه ی برش زده و سبزیجات را در دمای اتاق به مدت طولانی نگه ندارید .

• اگر شک دارید، آن را دور بیندازید:

اگر مطمئن نیستید که غذا سالم است یا نه، آن را نخورید .



۲۱. آیا سس مایونز باعث بیماری می‌شود؟

خیر، خود سس مایونز باعث فاسد شدن غذا نمی‌شود، بلکه باکتری عامل فاسد شدن می‌باشد. در غذاهایی که حاوی پروتئین می‌باشند و یا درجه حرارت بین ۴۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت (۶۰-۴ درجه سانتی‌گراد) باشد، باکتری بهتر و بیشتر رشد می‌کند. همچنین باکتری در غذاهایی که سس مایونز با خوراکیهایی از قبیل پاستا، سیب زمینی، تخم مرغ، جوجه و یا تن ماهی مخلوط می‌شود، بیشتر رشد می‌کند. اما این غذاها هم می‌توانند سالم باشند اگر در دمای زیر ۴۰ درجه فارنهایت نگهداری شوند. غذاهای مانده را در صورتی مصرف کنید که در یخچال نگهداری شده باشند.



۲۲. دستهایمان را چه موقع باید بشویم؟

دستها را اغلب و به طور صحیح باید قبل و بعد از دست زدن به غذاها یا بعد از اجابت مزاج، بعد از تعویض کهنه بچه‌ها یا تماس با حیوانات خانگی شست.



۲۳. طبق گفته دکتر برای برتن فریدمن (مسئول تغذیه مرکز ملی سلامت غذا) طرز صحیح شستن دستها مستلزم چیست؟

طرز صحیح شستن دستها مستلزم آب گرم، صابون، حوله تمیز، بین انگشتها را ۲۰ ثانیه شستن، همچنین شست و شوی زیر ناخن‌ها، می‌باشد.



۲۴. تخم مرغ پخته در چه زمانی آماده خوردن میباشد؟

وقتی سفیده تخم مرغ به طور کامل پخته شد و زرده آن ژل مانند شد، تخم مرغ آماده خوردن می‌شود.

۲۵. آیا اگر گوشت خام جدا نگه داشته نشود، سبب آلودگی دیگر غذاها می‌شود؟ در رابطه با استفاده از گوشت باید به چه مسئله‌ای کرد؟

توجه



بعد از هر
اینکه در

بله. بنابراین از ظروف آشپزخانه و تخته‌های برش جداگانه استفاده کنید یا اینکه بار استفاده آنها را بشوید. گوشت پخته شده را در دیس دیگری قرار دهید نه همان دیس که قبل از پختن استفاده کرده‌اید. مطمئن شوید که اسفنج و میز کار شما ضد عفونی شده‌اند.

۲۶. باکتری ها در چه دمایی رشد می کنند؟



باکتری در نقطه خطر رشد می کند. منظور از نقطه خطر، دمای بین ۴۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت می باشد.



۲۷. هنگامی که از منزل بیرون می رویم، چه مسئله ای را باید مد نظر قرار دهیم؟

وقتی هوا گرم است و قصد غذا خوردن در بیرون از منزل را دارید، حتما غذای خود را زیر ۴۰ درجه فارنهایت نگه دارید. برای اینکه از درجه حرارت مطمئن شوید می توانید از یک دماسنج استفاده کنید. هنگام مسافرت، گوشت خام را در پاکت یا ظرف جداگانه بسته بندی کنید. یخچال مسافرتی را از یخ پر کنید، در نقطه سرد و خنک آن را نگه دارید، فقط موقعی در یخچال را باز کنید که می خواهید غذایی را آماده کنید. نوشیدنی ها را جداگانه خنک کنید تا از باز و بسته کردن در یخچال جلوگیری کنید.



۲۸. آیا از ظاهر گوشت و فشردن آن میتوان متوجه شد که پخته شده است؟

حتی ماهرترین آشپزها هم از ظاهر و دست زدن به گوشت متوجه نمی شوند که گوشت پخته شده است. بهترین راه برای اینکه غذا به طور کامل پخته شود و باکتری ها از بین بروند، استفاده از دماسنج می باشد. یکی از پزشکان آمریکایی گفته است که نباید گوشت را ناقص بپزید و سپس آن را کباب کنید، چون که سبب رشد باکتری می شود. برگرها باید با دمای ۱۶۰ درجه فارنهایت پخته شوند.



۲۹. چند ساعت غذا را می توان بیرون از یخچال نگه داشت؟

به دلیل اینکه باکتری در نقطه خطر (دمای بین ۴۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت) سریع رشد می کند، نباید غذا را بیشتر از دو ساعت بیرون از یخچال نگه داشت. وقتی دمای بیرون از یخچال ۹۰ درجه فارنهایت باشد، غذا را فقط تا یک ساعت می توان نگه داشت، در غیر این صورت باید دور ریخته شود.



۳۰. آیا از ظاهر یا بوی غذا می توان متوجه شد که فاسد شده است؟

در بیشتر مواقع می توان پی برد که غذا فاسد شده است اما نه همیشه. باکتری ها نامرئی می باشند و نمی توان متوجه شد که در غذا وجود دارند. بنابراین اگر از سلامت غذایی مطمئن نیستید، آن را دور بریزید.



۳۱. آیا مرطوب نگه داشتن محصولات در خوارو بار فروشی، آنها را تمیز نگه می دارد؟

خیس کردن بعضی خوراکی ها، باعث تازه ماندن آن ها می شود، اما هرگز سبب تمیز شدن آنها نمی شود.

۳۲. برای شستن سبزیجات و میوه ها ، باید چه نکاتی را مد نظر قرار دهیم؟



سبزیها و میوه ها را با آب نسبتا گرم بشوید، حتی الامکان از یک مسواک نرم استفاده کنید. هنگام شستشوی سبزیجات، آنها را چند دقیقه ای در آب خیس کنید، سپس آبکشی کنید تا پس مانده ها و باکتریها به طور کامل از بین بروند. میوه هایی مثل موز که دارای پوست کلفتی می باشند نیازی به شستن ندارند، مگر اینکه بخواهید آنها را با پوست برش بزنید. باکتری روی پوست میوه به وسیله چاقو به راحتی وارد میوه می شود، از این رو هندوانه یا دیگر میوه هایی که پوست کلفتی دارند حتما باید قبل از برش زدن به طور کامل شسته شوند. بعضی جاها سبزیها شسته و آماده بسته بندی میشوند، اما باز هم به شما توصیه می کنیم آنها را بشوید.

۳۳. در چه شرایطی امکان مسمومیت کودکان بسیار زیاد است؟



کودکان از لحظه ای که شروع به چهار دست و پا رفتن می کنند هر چیزی که سر راهشان باشد را می بلعند در چنین شرایطی امکان مسمومیت آنها بسیار زیاد است.

۳۴. پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت چه کسانی هستند؟ چرا؟



کودکان زیر ۵ سال، پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند. زیرا کودکان خردسال ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند. این عمل بخشی از آموزش و درک این گروه سنی از محیط اطرافشان است و این عمل زمینه ساز بروز مسمومیت است.

۳۵. در ارتباط با نگهداری کودکان ، باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

۱. در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
۲. کیف دستی، ساک خرید و کیسه های نایلونی را دور از دسترس کودکان قرار دهید. ممکن است داخل آنها وسایلی باشد که توسط کودک بلعیده شود و یا کودک ضمن بازی، آنها را روی سر خود کشیده و سبب خفگی وی شود.
۳. گلها و گیاهان آپارتمانی را دور از دسترس کودکان قرار دهید و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند.
۴. نام گیاهان خانگی را به خاطر بسپارید و آن را روی برچسبی کنار آنها بنویسید. بسیاری از گیاهان و گلها آپارتمانی مانند خرزهره و دیفن باخیا، سمی هستند و تماس پوست با آنها و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت می شود.
۵. مواد شیمیایی، شوینده و سفید کننده را در منزل در کمد های دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.
۶. درب کمد هایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک را نگه می دارید با قفل یا طناب محکم نمائید.
۷. داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.
۸. از قرار دادن دارو در کیف دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.
۹. در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب پذیرترند.

۱۰. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف دربسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

۱۱. هیچگاه الکل و ضد یخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.

۱۲. در صورتیکه کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس و یا مرکز کنترل مسمومیتها با شماره تلفن ۰۹۶۴۶ تماس بگیرید.

۱۳. شماره تلفن های زیر را در دسترس و یا در کنار تلفن نصب نمایید: شماره تلفن پزشک کودک، شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت: ۰۹۶۴۶، شماره تلفن اورژانس: ۱۱۵.

۱۴. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگه داری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می‌شود.

۱۵. به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر با اجازه بزرگسالان باشد.

۱۶. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.

۱۷. زمانیکه شما در منزل نیستید و کودک را به فرد دیگری می‌سپارید، کودکان بیشتر در معرض خطر مسمومیت قرار دارند.

۱۸. اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.

۱۹. در هنگام استفاده از محصولات شیمیایی و پاک کننده چنانچه مجبور شدید به زنگ درب ورودی و یا تلفن جواب دهید، هرگز از کودک خود چشم بردارید.

۲۰. عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند، مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده‌های شوینده، سفیدکننده و لوله باز کن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی، بوده است.

۰. مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می‌باشد. در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

1.



۳۶. روش های پیشگیری از مسمومیت غذایی کدامند؟

- همیشه دستهایتان ، وسایل آشپزخانه و سطوحی که بر روی آن کار میکنید را بشویید .
- مواد غذایی خام را از مواد غذایی پخته دور نگه دارید .
- غذاها را در دمای مناسب و کافی بپزید.
- مواد غذایی که فاسدشدنی هستند سریعاً در یخچال یا فریزر قرار دهید.
- یخ زدایی را به روش صحیح انجام دهید

همانطور که میدانید باکتریهای موجود در گوشت، مرغ و ماهی در دمای اتاق خیلی سریع تکثیر میشوند، لذا این نکته که یخ زدایی بسیار مهم است را فراموش نکنید. یکی از چند روش صحیح ذیل را انتخاب نمایید:

○ استفاده از یخچال

○ استفاده از میکروویو

○ استفاده از آب سرد

- باکتریهای بیماریزا خیلی سریع در غذای آماده رشد میکنند. پس نکات ذیل را هنگام سرو غذا رعایت نمایید:

○ **غذاهای باقیمانده** در دمای هوای اتاق بیش از دو ساعت و در هوای آزاد با دمای بیشتر و گرمتر بیش از

یک ساعت را بیرون بریزید و مصرف نکنید.

○ **اگر غذای سرد شده** را میخواهید سرو کنید از مخزنی از یخ یا کلمن‌های مسافرتی استفاده کنید.

○ اگر غذای گرم شده را می‌خواهید سرو کنید و بیش از دو ساعت طول خواهد کشید (به خصوص اگر به

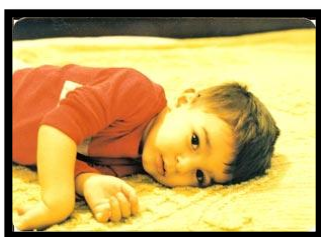
پیک نیک می‌روید) در فلاکسهای گرم کننده یا از اجاقهای با حرارت پایین استفاده کنید.

• وقتی شک دارید آنها را بیرون بریزید :

اگر به غذایی شک دارید که چه زمانی آنرا بیرون از یخچال گذاشته‌اید، حتی اگر بو و ظاهری طبیعی داشته باشد، هرگز آن را نچشید و بدانید که احتمالاً باکتریها به سرعت تکثیر شده‌اند و غذا مملو از سم‌های تولید شده توسط آنهاست لذا بهتر است آنها را دور بریزید. چرا که حتی با پختن نیز از بین نمی‌روند.

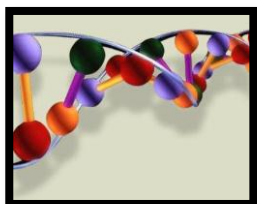
• حال به هشدارهای ذیل در مورد غذاها و افراد خاص توجه کنید :

آگاه باشید که مسمومیت غذایی در بعضی افراد مانند بچه‌ها، زنان باردار، افراد کهنسال و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بسیار خطرناک و کشنده است لذا این گروه از افراد نیاز به توجه بیشتری دارند.



۳۷. در ارتباط با مسمومیت غذایی در بعضی افراد (مانند بچه‌ها، زنان باردار، افراد کهنسال و

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند) چه توصیه‌هایی به آنها می‌شود؟



- از خوردن گوشت و مرغ خام یا نیم پز خودداری نمایید.
- پرهیز از خوردن غذاهای دریایی خام و نیم پز
- پرهیز از خوردن تخم مرغ خام یا نیم پز و بستنی‌های خانگی یا سنتی
- از خوردن جوانه‌های گیاهی خام مانند یونجه، حبوبات و تربچه خودداری نمایید.

۳۸. مسمومیت مهلک ناشی از باقلا یا فاویسم چیست؟

چنانچه آنزیم گلوکز ۶ فسفات‌دهیدروناژ که در تمام سلولهای بدن موجود است، در بدن افراد دچار نقص و یا کمبود شود، فرد دچار کم‌خونی می‌شود، زیرا گلبولهای قرمز خون را به مواد اکسیدکننده حساس کرده و به سمت تخریب شدن پیش می‌روند، اکسیداسیون موجب پاره شدن غشاء سلول شده و محتویات آن بیرون می‌ریزد و در این حالت فرد دچار کم‌خونی شده و ادرارش پررنگ می‌شود که به آن فاویسم می‌گویند.

در واقع فعالیت‌های طبیعی آنزیم گلوکز ۶ فسفات‌دهیدروناژ موجب خنثی کردن اکسیدانها پیش از رسیدن و تماس با گلبولهای قرمز می‌شود.



باقالا از جمله مواد غذایی است که دارای موادی به نام "ویسین" و "کوویسین" است که در لوله گوارش و در ضمن فرآیندهای شیمیایی عمل هضم به "دی ویسین" و "ایزورامیل" تبدیل می‌شوند، این مواد از اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند بنابراین به محض تماس با غشاء گلبولهای قرمز در افرادی که کمبود آنزیم گلوکز ۶ فسفات‌دهیدروناژ را دارند، آنها را منهدم نموده و از بین می‌برند و شخص به "فاویسم" مبتلا می‌شود. بنابراین این افراد باید از خوردن باقالای تازه و خام اجتناب کنند.

۳۹. بیماری فاویسم در بین دخترها بیشتر رایج است یا در بین پسرها؟

این بیماری بیشتر در پسرها دیده می‌شود تا در دخترها ولی ممکن است در دخترها هم اتفاق بیفتد.

۴۰. علائم بالینی بیماری فاویسم کدامند؟

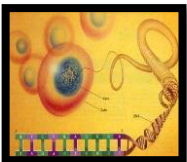
این علائم معمولاً ۲۴ - ۴۸ ساعت پس از خوردن باقالا و یا سایر داروهای خاص نظیر کوتریموکسازول، آسپرین و... مشخص می‌شود.

- تب خفیف
- بی‌حالی
- رنگ پریدگی
- تهوع و استفراغ
- قرمز یا تیره شدن رنگ ادرار (اصطلاحاً به رنگ کاکائولا یا چای پررنگ در می‌آید)
- گاهی دل درد یا کمر درد



۴۱. در چه صورت بیماری فاویسم خطری برای شما نخواهد داشت؟

در واقع در صورتیکه از بیماری و علائم حمله آگاه باشید و از مصرف مواد مضر پرهیز کنید و یا در صورت بروز حمله حاد سریعاً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید خطری شما را تهدید نخواهد کرد.



۴۲. آیا بیماری فاویسم ارثی است؟

بله

۴۳. چه عواملی موجب حمله فاویسم می‌شوند؟

- داروهای ضد باکتری: کوتریموکسازول، سولفونامیدها، نالیدیکسیک اسید، کلرآمفنیکل، نیتروفورانئوئین.
- داروهای ضد مالاریا: پریما کین، پاماکین، کلروکین، کیناکرین.
- سایر داروها: فناسیتین، مشتقات ویتامین K، متیلن بلو، پرو بنسید، فنازوپریدین و آسپرین.
- مواد شیمیایی: نفتالین، متیل هیدرازین، بنزن
- بیماری: هیپاتیت، اسیدوز دیابتی

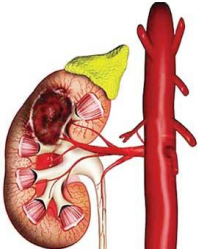


۴۴. آیا تاکنون درمانی برای بیماری فاویسم پیدا شده است؟

در حال حاضر یکی از راههای درمانی در حال بررسی این بیماران، مصرف ویتامین E به عنوان یک آنتی



اکسیدان بسیار قوی است. این بررسی، اثر ویتامین E بر روی افزایش هموگلوبین بعد از تزریق خون در حمله حاد فاویسم را نشان میدهد. ویتامین E یکی از قویترین آنتی‌اکسیدانهای محلول در چربی است و با استوار کردن و استحکام بخشیدن به غشاء گلبول قرمز، اثر محافظتی در مقابل همولیز داشته و در صورت استفاده به جا و به مقدار مناسب، از کم‌ضررتین داروها محسوب میشود. اما مهمترین و موثرترین عامل در درمان این بیماری و جلوگیری از عود این بیماری عدم مصرف باقلا و داروهای غیر مجاز است.



۴۵. در صورت عدم درمان صحیح بیماری فاویسم، چه مشکلاتی برای بیمار پیش می‌آید؟

در صورت عدم درمان به موقع و مناسب احتمال آسیب شدید کلیوی و ایجاد نارسایی کلیوی و کم‌خونی شدید و صدمات حاصله از آن وجود دارد.



۴۶. برای جلوگیری از مسمومیت دارویی، در هنگام مصرف دارو باید به چه نکته‌ای توجه کنید؟

در هنگام مصرف دارو و یا استفاده از فرآورده‌های شیمیایی حتماً در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می‌تواند خطرناک باشد.

۴۷. برای جلوگیری از مسمومیت در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده باید به چه نکته‌ای توجه نمود؟



۱. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.
۲. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک با فرآورده‌های سفیدکننده جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه‌کننده می‌باشد.
۳. پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم‌بر و لوله‌بازکن در محیط‌های در بسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ‌عنوان در آن مکان توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب، سمی می‌باشند.
۴. ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت‌کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر - لباس آستین بلند - شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.



۴۸. منوکسید کربن چه نوع گازی است؟

منوکسید کربن گازی است: بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخته‌های قسیمی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.



۴۹. مرگبارترین مسمومیت چه نوع مسمومیتی است؟ جهت جلوگیری از ابتلا به چنین مسمومیتی، توجه به چه نکاتی الزامی است؟

مسمومیت با منوکسید کربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.

* در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است



* استفاده از بخاری های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا

میباشند مجاز است. از بکار بردن این وسایل در محیط های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.



۵۰. علائم تماس طولانی با منوکسید کربن چیست؟ تماس طولانی با گاز منوکسید کربن به ویژه در کودکان چه عوارضی دارد؟

علائم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی و خواب آلودگی میباشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود. تماس با مقادیر بالای CO می تواند سبب کاهش هوشیاری و مرگ شود. تماس طولانی مدت با گاز منوکسید کربن بویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.



