

## نکات مهم برای پیشگیری از مسمومیت غذایی در نوروز

مسمومیت غذایی عبارت است از مجموعه اختلالاتی که در نتیجه خوردن غذاهای فاسد در بدن به وجود می‌آید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مسمومیت غذایی عبارت است از مجموعه اختلالاتی که در نتیجه خوردن غذاهای فاسد در بدن به وجود می‌آید. باکتری‌ها، کپک‌ها، حشرات، انگل‌ها، گرما، رطوبت، نور، اکسیژن، مجاورت غذا با بقایای سموم دفع آفات نباتی و ... از عوامل موثر در ایجاد مسمومیت غذایی هستند.

مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند بر اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، آماده‌سازی و نگهداری آن‌ها ایجاد شود.

### نشانه‌های مسمومیت غذایی

نشانه‌های مسمومیت غذایی عبارتند از اسهال، دل درد، استفراغ، حالت تهوع، سردرد، تب، ضعف و خستگی عضلانی. سالمندان، کودکان، بانوان در دوران حاملگی و شیردهی، افرادی که بیماری‌های ضعیف بودن سیستم ایمنی یا بیماری‌های سوخت و ساز مثل دیابت دارند، در خطر بیشتری برای مسمومیت غذایی هستند.

با راهکارهای ساده‌ای می‌توان از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد؛ اقداماتی مانند رعایت بهداشت فردی، مصرف آب آشامیدنی سالم، شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از آماده کردن یا خوردن غذا، مصرف غذاها و سبزیجات پخته، عدم مصرف سالاد و سبزیجاتی که از شست‌وشو و ضدعفونی آن‌ها اطمینان نداریم، مصرف تمامی میوه‌ها به صورت پوست کنده، عدم نگهداری غذای پخته‌ای که بیش از دو ساعت بیرون از یخچال بوده، عدم مصرف غذاهای با احتمال فساد سریع مانند تخم مرغ، محصولات لبنی غیر پاستوریزه، غذاهای حاوی سس‌های مایونز و سس کچاپ، سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت و لوبیا و کشک خام استفاده از غذاهایی مانند کباب یا جوجه کباب که از ترکیب مواد غذایی کمتری تهیه می‌شوند در غذاخوری‌های بین راهی، عدم خرید تنقلات و محصولات غذایی از فروشندگان دوره‌گرد و... از جمله این راهکارهاست.

در عین حال در سفر از محصولات لبنی و خوراکی‌هایی که دارای بسته‌بندی دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی هستند، استفاده کنید و از خرید و مصرف فرآورده‌های خوراکی فله‌ای جدا اجتناب کنید.

### بوتولیسم چیست؟

بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی است که بر اثر خوردن غذاهای سمی رخ می‌دهد و سیستم عصبی فرد مبتلا را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد که موجب آسیب به عصب‌های مرکزی و عضلانی و حتی مرگ خواهد شد. چنانچه در سفر از غذاهای کنسرو شده استفاده می‌کنید، با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می‌توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری کرد.

### علائم و نشانه‌های بوتولیسم

بنابر اعلام معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تهران، علائم و نشانه‌های بوتولیسم به صورت تأخیری و بعد از گذشتن ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری بروز پیدا می‌کنند و علائمی مانند تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و یبوست ظاهر می‌شود. بیمار مبتلا به بوتولیسم باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن به یک مرکز درمانی مجهز منتقل و درمان شود.