

"التسمم الغذائي" عدو صامت يهدد صحتك، تعرف على أسبابه وطرق الوقاية والعلاج .



الجمعة 7 يونيو 2024 03:28 م

أوضح مركز السموم الإكلينيكي بجامعة عين شمس أن التسمم الغذائي هو حالة مرضية شائعة تظهر أعراضها على شخص أو مجموعة أشخاص عن طريق تناول الغذاء الملوث.

ولفت المركز أن التسمم الميكروبي يحدث نتيجة:

- ه تناول غذاء ملوث بالبكتيريا.
- ه سوء حفظ الطعام.
- ه تناول غذاء ملوث بالبكتيريا.
- ه عدم طهي الطعام على درجة حرارة كافية لقتل الجراثيم.
- ه تناول غذاء ملوث بالكيماويات.
- ه تناول غذاء ملوث بالكيماويات مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة (مثل الرئيق والرصاص)
- ه عدم غسل الخضراوات والفواكه جيدًا قبل الأكل
- ه عدم غسل الصحون وأدوات الطعام المستعملة جيدًا
- ه الفئات الأكثر عرضة للمضاعفات
- ه الرضع والأطفال
- ه الحوامل
- ه البالغون الأكبر سنًا
- ه الأشخاص المصابون بضعف المناعة بسبب مرض أو علاجات أخرى

أعراض التسمم الغذائي

- ه اضطراب وآلام المعدة
- ه الغثيان والقيء
- ه الإسهال
- ه الحمى
- ه الصداع

طرق الوقاية

- ه غسل الفواكه والخضراوات جيدًا قبل الأكل
- ه غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل قبل الأكل وقبل وبعد التوجه لأقرب مستشفى.
- ه تنظيف اللحوم والدجاج.
- ه طهو الطعام جيدًا خاصة البيض واللحوم والأسماك وذلك لقتل الجراثيم.
- ه التأكد من سلامة مصادر المياه.
- ه علاج التسمم الغذائي
- ه التوجه لأقرب مستشفى
- ه شرب الكثير من السوائل
- ه تناول الأدوية التي يصفها الطبيب
- ه وقدم مركز السموم الإكلينيكي بعض النصائح الهامة للوقاية من التسمم الغذائي وهي:
- ه احرص على حفظ الطعام في الثلاجة أو الفريزر
- ه لا تتناول الطعام الفاسد أو ذو الرائحة الكريهة
- ه لا تشارك الطعام مع الآخرين إذا كنت مريضًا
- ه إذا كنت تعاني من أي أعراض للتسمم الغذائي، فتوجه إلى أقرب مستشفى على الفور.