

تعریف بیماریهای منتقله از آب و غذا

بیماری های منتقله از غذا بیماری هایی هستند که از خوردن غذا و یا نوشیدنی های آلوده ناشی می شوند.

عوامل به وجود آورنده بیماریهای منتقله از آب و غذا

بیش از ۲۵۰ عامل بیماریزای مختلف با طغیان های بیماریهای منتقله از غذا مرتبط می باشند. عفونت های منتقله از غذا عموماً به دلیل باکتری ها، سموم باکتریایی، ویروسها و انگل ها ایجاد می شوند که به اختصار و به شرح زیر توضیح داده میشوند:

باکتری ها: عوامل باکتریایی مختلفی ایجاد بیماری می کنند. باکتری ها به طور طبیعی در محیط یافت می شوند در محیط زنده مانده و تکثیر می یابند همچنین در بدن میزبان و در غذا نیز میتوانند تکثیر پیدا کنند. به عنوان مثال باکتری سالمونلا موجب عفونت غذایی می شود.

سموم: سمومی هستند که عمدتاً توسط باکتری ها تولید و آزاد می شوند، گرچه سموم ناشی از گیاهان، حیوانات، قارچها و سموم شیمیایی نیز می توانند مسمومیت غذایی بدهند. باکتری های استافیلوکوک ارئوس، باسیلوس سرئوس و کلستریدیوم بوتولینوم از جمله عوامل ایجاد کننده سموم باکتریایی هستند.

ویروس ها: ارگانسیم های کوچکی هستند که فقط در داخل سلول زنده تکثیر پیدا می کنند. ویروس هایی که غذا را آلوده می کنند در انسان ایجاد عفونت منتقله از غذا می کنند. ویروس هپاتیت A و نوروویروس یا نورواک ویروس از شایع ترین عوامل ویروسی شناخته شده در این گروه هستند.

انگل ها: ارگانسیم های تک سلولی یا چند سلولی هستند که در بدن میزبان تکثیر پیدا می کنند و در غذا نمی توانند تکثیر یابند انگل ها می توانند تشکیل کیست بدهند و در محیط بمانند. وقتی که کیست ها غذا یا آب را آلوده کنند و خورده شوند در بدن میزبان تکثیر می یابند و ایجاد عفونت غذایی می کنند. ژباردیا لامبلیا شایع ترین تک یاخته گزارش شده مسبب عفونت گوارشی است.

روش انتقال و عمده ترین علائم بیماریهای منتقله از آب و غذا

راه انتقال بیماریهای منتقله از آب و غذا در تمام موارد گوارشی و اغلب به صورت مدفوعی - دهانی است. علائم و نشانه‌های بالینی در اغلب بیماری‌های منتقله از غذا شامل اسهال، تهوع، استفراغ و دردهای شکمی است. این نشانه‌ها به طور متوسط در مدت ۴۸-۲۴ ساعت بعد از عفونت ظاهر شده و برای ۱-۲ روز ادامه می‌یابد.

منظور از طغیان بیماری منتقله از آب و غذا چیست؟

برای تعریف طغیان ناشی از یک بیماری منتقله از آب و غذا تعاریف مختلفی وجود دارد. مهمترین تعریف رایج در این مورد که در نظام مراقبت نیز به کار برده میشود به شرح زیر می باشد:

اگر دونفر یا بیشتر از یک غذا یا آشامیدنی مشترک استفاده کرده و علائم بالینی مشترکی داشته باشند طغیان بیماری منتقله از غذا اتفاق افتاده است.

اهمیت بیماریهای منتقله از آب و غذا و اپیدمیولوژی این بیماریها

افزایش مسافرت ها ، افزایش مصرف غذا در بیرون از منزل ، استفاده از غذاهای آماده طبخ منجر به افزایش شیوع این بیماری ها در دنیا شده و بیماریهای منتقله از غذا را به یک مشکل بهداشتی جهانی و بین المللی تبدیل کرده است. همچنین در سالهای اخیر طغیان بیماریهای منتقله از غذا در جهان نیز به دلایل متعددی از جمله افزایش تجارت مواد غذایی با کشورهای دیگر، گسترش گردشگری ، تغییر در عادات غذایی و افزایش مصرف محصولات دریائی از یک طرف و همچنین عدم دسترسی کافی به غذا در نتیجه فقر ، خشکسالی، سیل ، قحطی و وقوع حوادث و بلایا که سلامت غذای مصرفی مردم را تهدید کرده است رو به گسترش بوده و منجر به افزایش بروز عفونت ها و مسمومیت های منتقله از غذا در جهان شده است.

بر اساس تخمین سازمان جهانی بهداشت سالانه حدود ۶۰۰ میلیون نفر (یا تقریباً ۱ نفر به ازاء هر ۱۰ نفر) در اثر خوردن غذای آلوده بیمار شده و ۴۲۰/۰۰۰ مورد مرگ اتفاق می افتد. در کشورهای صنعتی هر سال بیشتر از ۳۰٪ مردم به بیماری های منتقله از غذا مبتلا میشوند و سالیانه 20 نفر به ازای هر یک میلیون نفر جان خود را به دلیل این بیماریها از دست می دهند.

در کشور ما نیز بر اساس اطلاعات به دست آمده از اجرای نظام مراقبت بیماریهای منتقله از آب و غذا ، در چند سال اخیر سالانه بیش از ۴۰۰۰ مورد طغیان بیماریهای منتقله از آب و غذا گزارش شده است. بررسی این طغیانها نشان می‌دهد که سالانه حدوداً ۲۲۰۰۰ نفر دچار علائم بالینی شده، ۳۰۰۰ نفر بستری و حدود ۴۰ مورد مرگ اتفاق افتاده است. در بیش از ۵۰٪ موارد طغیانهای گزارش شده به دنبال مصرف غذا بوده است. این طغیانها در مناطق شهری و روستایی با نسبت تقریباً مساوی اتفاق افتاده و همچنین مبتلایان از همه گروههای سنی بوده اند .

چگونه می توان از ابتلا به بیماریهای منتقله از آب و غذا پیشگیری کرد؟

برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای منتقله از آب و غذا موارد زیر توصیه می شود:

- شستن دستها : قبل از تهیه غذا و یا هنگام سرو و مصرف غذا و پیش از خوراندن غذا به کودکان باید دست ها به دقت با آب و صابون شسته شوند همچنین پس از هر بار اجابت مزاج لازم است دست ها به دقت با آب و صابون شسته شوند .

- استفاده از توالت های بهداشتی

- استفاده از آب سالم و بهداشتی

- سالمسازی صحیح سبزیجات بر اساس چهار مرحله از جمله پاکسازی گل و لای، انگلزدایی، گندزدایی و شستشو با آب سالم

- عدم استفاده از آبهای ناسالم جهت آشامیدن، شستشوی ظروف ، میوه و سبزی، و استحمام.

- استفاده از یخ های بهداشتی در زمان سفر و عدم استفاده از یخ های فله ایی که ممکن است از آب ناسالم تهیه شده باشد.

- مصرف غذاهای پخته شده در اسرع وقت، نگهداری غذای پخته شده در ظرف در بسته در یخچال

- دور نگه داشتن ظروف و مواد غذایی از دسترس حشرات، برای اینکار لازم است مواد غذایی در ظروف در بسته نگهداری شوند.

- شستن تخته برش مواد غذایی (تخته سبزی و گوشت) با آب سالم

-قرار ندادن بطری آب معدنی و نوشابه و ... در حوضچه ها. باید به خاطر داشت که قرار دادن انواع نوشیدنی ها و میوه ها در حوضچه ها و برکه ها و ... جهت خنک کردن یا شستشو، موجب آلودگی بیشتر آنها و حتی ایجاد مسمومیت می گردد. بیشتر افراد هنگامی که برای تفریح به خارج از شهر می روند یا در هنگام سفر، در صورت پیدا نکردن آب سالم و بهداشتی و یا به منظور خنک کردن میوه هایی از قبیل هندوانه، خربزه و ... و بطری های نوشیدنی آنها را در آبهای طبیعی که در نزدیکی خود می یابند قرار میدهند. در صورت آلودگی این آبها به ویروس یا انگل و ... این آلودگی به میوه و بطری انتقال یافته و با مصرف آنها فرد بیمار میشود.

ده قانون طلایی سازمان جهانی بهداشت برای تهیه مواد غذایی ایمن و بهداشتی عبارتند از:

۱) مواد غذایی فرایند شده را انتخاب کنید

برای مثال توصیه می شود همیشه شیر پاستوریزه مصرف نمایید. در هنگام خرید مواد غذایی به خاطر داشته باشید که فرایند نمودن یک ماده غذایی به منظور ارتقاء ایمنی و افزایش زمان نگهداری آن صورت می گیرد. مواد غذایی که به صورت خام مصرف می شوند، از قبیل گاهو، نیاز به شستشوی کامل دارند.

۲) مواد غذایی را بطور کامل بپزید

بسیاری از مواد غذایی خام خصوصاً ماکیان، گوشتها، تخم مرغ و شیر ممکن است به عوامل بیماری زا آلوده باشند. پخت کامل، عوامل بیماریزا را از بین می برد اما باید به یاد داشت که تمام قسمتهای ماده غذایی باید به دمای حداقل 70 درجه سانتی گراد برسد. اگر مرغ پخته شده هنوز در قسمت نزدیک استخوان، خام باشد آن را به ظرف خود برگردانده و مجدداً حرارت دهید تا کاملاً پخته شود. گوشت، ماهی و ماکیان منجمد باید قبل از پخت بطور کامل از انجماد خارج شوند.

۳) مواد غذایی پخته شده را در کوتاه ترین فاصله زمانی مصرف نمایید

وقتی که ماده غذایی تا دمای محیط سرد می شود، میکروبها در آن شروع به تکثیر می نمایند. هر چه این ماده غذایی زمان بیشتری در دمای محیط باقی بماند، خطر بیشتر است. به منظور تأمین ایمنی مصرف کنندگان به محض آنکه مواد غذایی پخته شده، داغی و حرارت خود را از دست دادند باید مصرف شوند.

۴) مواد غذایی پخته شده رابه دقت و بطور ایمن نگهداری نمایید

اگر شما مجبورید که مواد غذایی را قبلاً تهیه نموده یا اینکه اگر می خواهید باقیمانده غذا را نگهداری نمایید، مطمئن شوید که شرایط نگهداری به گونه ای باشد که ماده غذایی، داغ (نزدیک یا بالای 60 درجه سانتیگراد) یا سرد (نزدیک یا زیر 10 درجه سانتیگراد) نگه داشته شود. اگر می خواهید ماده غذایی را بیش از چهار یا پنج ساعت نگه دارید این قانون اهمیت حیاتی خواهد داشت. مواد غذایی کودکان ترجیحاً نباید نگه داشته شوند. یک اشتباه متداول که باعث بروز تعداد زیادی از بیماریهای با منشأ مواد غذایی می شود قرار دادن مقادیر زیاد مواد غذایی گرم در داخل یخچال است. وقتی که مواد غذایی بیش از گنجایش یخچال در آن قرار داده شوند، قسمتهای میانی مواد غذایی پخته شده نمی توانند به سرعت سرد شوند. وقتی که مرکز ماده غذایی برای مدت زیادی گرم باقی بماند (بالای 10 درجه سانتی گراد)، میکروبها تا رسیدن به مقادیر بیماریزا به سرعت تکثیر می یابند.

۵) مواد غذایی که قبلاً پخته شده را مجدداً بطور کامل حرارت دهید.

این بهترین راهی است که به وسیله آن می توان ماده غذایی را از رشد میکروبها که ممکن است در طول زمان نگهداری در آن رشد کرده باشند، ایمن نمود.

در این حالت نیز گرم نمودن مجدد ماده غذایی باید به گونه ای باشد که تمام قسمتهای ماده غذایی به دمای حداقل 70 درجه سانتی گراد به یاد داشته باشید که دوباره گرم کردن به معنی پختن مجدد است نه فقط گرم کردن مواد غذایی. جهت اطمینان از اینکه غذای مجدداً گرم شده برای خوردن ایمن است مطمئن شوید که تمامی قسمتهای آن داغ شده و از آن بخار بلند میشود.

۶) از تماس مواد غذایی خام با مواد غذایی پخته جلوگیری نمایید

مواد غذایی پخته شده که ایمن شده اند با کوچکترین تماس با مواد غذایی خام، آلوده می شوند. این آلودگی متقابل می تواند مستقیم باشد مانند وقتی که گوشت ماکیان خام با مواد غذایی پخته تماس می یابد. این آلودگی می تواند بصورت غیر مستقیم و غیر محسوس نیز اتفاق بیفتد. بعنوان مثال توصیه می شود تخته برش یا چاقویی که برای آماده سازی مرغ خام بکار رفته و پس از آن شسته نشده را برای سایر مواد غذایی پخته بکار نبرید.

۷) دستها را به طور مرتب بشوئید.

دستها را قبل از آغاز کار با مواد غذایی و بعد از هر وقفه ای که در مراحل تهیه مواد غذایی پیش آمد، بطور کامل بشوید. بخصوص اگر مجبور هستید کهنه بچه را تعویض نموده یا به توالت بروید. پس از آماده سازی مواد غذایی خام از قبیل ماهی، گوشت یا ماکیان و قبل از شروع مجدد کار با مواد غذایی دیگر مجدداً دستها را بشوید. اگر در دستتان عفونتی وجود دارد قبل از آماده سازی مواد غذایی آن را با پوشش مناسب ببندید. همچنین به یاد داشته باشید که تماس با حیوانات خانگی مانند سگ، گربه، پرندگان و لاک پشت اغلب باعث آلودگی دستها به عوامل بیماریزای خطرناک می شود که این عوامل می توانند از طریق دستها به مواد غذایی انتقال یابند.

۸) سطوح آشپزخانه را به دقت تمیز نگهداری کنید

چون مواد غذایی براحتی آلوده می شوند، هر سطحی که با آنها در تماس است باید کاملاً تمیز نگه داشته شود. خرده ها و ذرات مواد غذایی را بعنوان مخازنی که برای رشد میکروبها مستعد هستند، در نظر بگیرید. دستمالهایی که با ظروف و ابزار کار تماس دارند باید بطور مرتب شستشو دهید.

۹) مواد غذایی را از دسترس حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگهدارید.

حیوانات به طور دائم میکرو ارگانیسمهایی را با خود حمل می نمایند که عامل بروز بیماریهای با منشأ مواد غذایی هستند. نگهداری مواد غذایی در ظروف دربسته بهترین راه برای دور نگه داشتن این مواد از دسترس حیوانات است.

۱۰) از آب بهداشتی و ایمن استفاده نمائید

آبی که در مراحل آماده سازی مواد غذایی بکار می رود از لحاظ بهداشتی به همان اندازه مهم است که برای نوشیدن اهمیت دارد. اگر کوچکترین شکی در خصوص ایمنی منبع تأمین آب دارید، آب را قبل از اضافه کردن به غذا یا تهیه یخ بجوشانید. خصوصاً در مورد آبی که برای تهیه غذای کودکان بکار می رود، دقت لازم را معمول دارید.