



اتحاد الطلاب



٢٠٠٧ - ١٩٥٧  
فمسون عالمان من المذلة والنير

## [ التسمم الغذائي ]

# Food Poisoning

### تحت إشراف

مجموعة الأمراض المشتركة  
بكلية الطب البيطري  
جامعة أسيوط

أحمد حسن عبد الوهاب	أحمد سمير محمد
أحمد عطايا حسن	أحمد فتحي أحمد
أحمد محمد زنون	أحمد محمد عبد اللطيف
أحمد عصمت	أحمد عبد النعيم
أحمد إبراهيم محمد	أحمد حسن سيد
أحمد حسين تهايم	أحمد محمد فرغل
ابتسام عزوز	أبو بكر سيد
أحلام عبد المنعم	أحلام مصطفى

١٧ يجب حفظ الطعام إما ساخناً عند ٦٤ درجة مئوية أو يتم حفظه عند درجة برودة أقل منه ٤ درجة مئوية..

١٨ تجنّب تناول الأطعمة المشوّفة والوجبات السريعة.

١٩ البسطة الجيدة للألبان ومنتجاتها.

١٠ لا تشترى العيون المنتفخة ، المتقوية أو التي يتسرب منها

١١ اشترى الأسماك الملامسة للتلح مباشرة والخضروات والفاكهة الطازجة.

١٢ تأكد من تاريخ الصلاحية لأي منتج.

١٣ محاولة شراء اللحوم والألبان والمنتجات المجمدة في نهاية رحلة التسوق ثم نقلها مباشرة إلى ثلاجة المنزل.

١٤ القضاء على القوارض والحشرات وخاصة الذباب.

١٥ فحص الحيوانات قبل وبعد الذبح وعمل الإختبارات البكتريولوجية للحيوانات التي زبجت اضطرارياً.

### مقاومة ومكافحة التسمم الغذائي :-

١ ضرورة التوعية الصحية بظهور التسمم

الغذائي وطرق العدوى وكيفية الوقاية منها في وسائل الإعلام المرئي والمقروء.

٢ التدخل الطبي السريع لعلاج الأفراد المصابين.

٣ فحص جميع المخالطين للمرضى المصابين.

٤ التعقيم الجيد لكل الأدوات المستخدمة والمتعلقة بالمصابين.

٥ الفحص الدوري لعمال المطاعم للحد من أمراض التسمم الغذائي.

٦ المراقبة الصحية على الأغذية ومنتجاتها.

## كيف تتجنب التسمم الغذائي

الوقاية دائماً خير من العلاج فلا شك أن التعامل مع الأطعمة بطريقة صحيحة يقلل من فرص تكاثر الميكروبات في الطعام لهذا لابد من توخي الدقة والحرص عند تجهيز الأطعمة و  
منه النقاط التي يجب مراعاتها :-

١ النظافة الشخصية ومنها غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد إعداد الطعام.

٢ عدم لمس الفم أو الأنف أثناء إعداد الطعام.

٣ التأكد من غسل الخضروات والفواكه جيداً.

٤ نقل الأطعمة المجمدة من الفريزر إلى رف الثلاجة قبل طهيها ، ولا يعاد تجميدها مرة أخرى.

٥ تقطيع اللحوم والدواجن إلى قطع صغيرة لضمان وصول الحرارة إلى كل أجزاء الطعام.

٦ أن تكون عملية الطهي متصلة إلى أن يتم اكتمال الطهي ويفضل أن يكون الطعام كافياً لعدد الأفراد الموجودين حتى لا يعاد تسخينه الجزء المتبقي من الطعام مرة أخرى.



## التسمم الغذائي Food Poisoning

### أخي الفاضل.....أختي الفاضلة

هل تعلم أن هناك أعداء لا تراهم حولنا في كل مكان في انتظار اللحظة المناسبة للهجوم!!؟ ولكنه مع همم!!؟ انهم أعداء أحياء مترصين ودون أن تلاحظ نجدهم في بيتك، في مطبخك، والأسوأ من ذلك أنك قد تجدهم أيضا في طعامك ذاته. والأغرب أنك ودون أن تدري قد تجدوهم بنفسك عند شرائك حلبة تونة مع السوبر ماركت، أو بعض السمك من السوق بعد أن يفركه شكله.

رغم أن الميكروبات الضارة لا تكتشف بالظفر أو الرائحة أو الطعم إلا أنها تمكك خطرا محتملا على صحتك وصحة أسرتك. وتتراوح هذه الميكروبات من البكتريا إلى الفيروسات وهي الأسباب الرئيسية للإصابة بالتسمم الغذائي.

### فما هو التسمم الغذائي؟

التسمم الغذائي هو عبارة عن مجموعة أعراض تنتج عن تناول أغذية ملوثة بالبكتيريا، أو السموم التي تفرزها. كما ينتج التسمم الغذائي عن تناول الأغذية الملوثة بأنواع مختلفة من الفيروسات. ويشكل التسمم الغذائي الناتج عن البكتيريا السبب الرئيسي في أكثر من ٨٠٪ من حالات التسمم الغذائي.

### وما هي حادثة تسمم غذائي

تعرف حادثة التسمم الغذائي بأنها الأعراض المرضية المتشابهة التي تحدث لشخصيه أو أكثر تناولوا طعاماً أو شراباً مشتركاً في وقت ومكان واحد أي يجب أن تكون هناك علاقة مشتركة في الوقت والمكان والأشخاص، مثل حالات التسمم الغذائي التي تحدث في امدح الجامعية، المعسكرات الطلابية، المدارس، التجمعات السكنية كحادثة التسمم الغذائي التي حدثت في المنصورة والمنوفية، وقبلها حالات التسمم الغذائي التي حدثت في شم النسيم.

### أسباب التسمم الغذائي

وهي أهم مسببات التسمم الغذائي :

- ١ Salmonella sp. السالمونيلا
- ٢ الميكروبات الطعوية السامة Toxigenic E-coli 0157H7
- ٣ الأكاميلوباكتر Campylobacter sp.
- ٤ الميكروبات العنقودية الذهبية Staph.aureus
- ٥ كلوستريديوم بيرفرينجنز Clostridium perfringens (ميكروبات لا هوائية)
- ٦ كلوستريديوم باتولينيم Clostridium batulinium (ميكروبات لا هوائية)
- ٧ الليستيريا Listeria sp.

ويعتبر التسمم الناتج عن السالمونيلا أشهر هذه الأنواع حيث تشير بعض الدراسات أنها تمثل ٥٠٪ من حالات التسمم الغذائي البكتيري، و السالمونيلا يوجد منها أكثر من ٢٠٠٠ عذرة ومنه الممكك وجودها في الأغذية الملوثة وفي بعض فصائل الحيوانات كما توجد في مياه الصرف الصحي، ومياه الأنهار والبحار الملوثة بفعل إلقاء مخلفات المصانع ومياه الصرف الصحي والحيوانات النافقة بها.

هذا بالإضافة إلى التسمم الغذائي الفيروسي مثل فيروس التهاب الكبد الوبائي A والذي قد يتسبب فيه السمك أو المحار الذي يعيش في المياه الملوثة.

### مصادر العدوى للإنسان

- ١١ المرضى والأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض ولكنه حامله للمرض carriers
- ١٢ الحيوانات والطيور المصابة وكذلك التي لا تظهر عليها الإصابة.
- ١٣ الأسماك المملحة مثل الفسيخ ..... الخ.
- ١٤ البيض النيئ أو غير مكتمل الطهي (تصف مطهي).
- ١٥ الأطعمة سابقة التحضير.
- ١٦ اللحوم والأطعمة المعلبة.
- ١٧ الفواكه والخضرة غير جيدة الغسيل.
- ١٨ الجمبري والمحار بأنواعه.
- ١٩ عصير التفاح وسواه من عصائر الفواكه غير المبسترة.
- ١٠ الألبان ومنتجاتها ( الجبنة القريش ) .

### العوامل التي تؤدي إلى حدوث التسمم الغذائي

- ١ شراء الأطعمة من مصادر غير آمنة.
- ٢ الأطعمة الغير مطهية جيداً.
- ٣ ترك الأطعمة المجمدة في درجة حرارة الغرفة.
- ٤ الوجبات السريعة، Junk food، Take away.
- ٥ أدوات وأواني الطهي غير المغسولة غسلا جيداً.
- ٦ تلوث الأطعمة بعد إعدادها بواسطة القوارض والحشرات خاصة الذباب.
- ٧ تخزين الأطعمة لفترات طويلة.
- ٨ انتقال الميكروبات من العاملين في تحضير الطعام المصابين وحاملين المرض.
- ٩ تناول الأطعمة الغير جيدة الطهي.

### طرق العدوى

- ١ تناول اللحوم ومنتجاتها، الألبان ومنتجاتها، البيض ومنتجاته، السمك ومنتجاته والأطعمة الأخرى الملوثة والغير معدة إعداداً جيداً.
- ٢ تناول الأطعمة والمشروبات المعلبة منتهية الصلاحية أو الفاسدة.
- ٣ تناول الأسماك المملحة الفسيخ.
- ٤ استخدام المياه الملوثة في الشرب.

### أعراض التسمم الغذائي في الإنسان

الأعراض قد تتضمنه عرض واحد أو عدة أعراض كالقي، الإسهال، آلام البطن، الغثاء، ارتفاع درجة الحرارة. وقد تكون الأعراض المصاحبة شديدة وتؤدي للوفاة خاصة في الأطفال وكبار السن بسبب ضعف المناعة لديهم، وحدة هذه الأعراض ومدتها تختلف باختلاف المسبب وعادة تظهر الأعراض في خلال ساعتين إلى ٧٢ ساعة طبقاً لنوع الميكروب المسبب للتسمم.

### أعراض التسمم الغذائي في الحيوان

- قد لا تظهر أعراض على الحيوان المصاب (Sub Clinical Infection)
- أما الأعراض الإكلينيكية فتشمل:
- فقدان الشهية، حمى، إسهال، دوستاندريا، تشنجات عصبية، التهاب الصرع، إجهاض، انخفاض في إنتاج الألبان، انخفاض في إنتاج البيض وقد تؤدي إلى نفوق الحيوان.