

## مسمومیتهای غذایی:

مسمومیت غذایی عبارتست از مجموعه اختلالاتی که در نتیجه خوردن غذاهای فاسد در بدن به وجود می آید. باکتری ها، کپک ها، حشرات ، انگل ها، گرما، رطوبت، نور، اکسیژن، مجاورت غذا با بقایای سموم دفع آفات نباتی و ..... از عوامل موثر در ایجاد مسمومیت غذایی هستند.

مسمومیت با موادغذایی می تواند در اثرآلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، آماده سازی و نگهداری آنها ایجاد شود.

## نشانه های مسمومیت غذایی

نشانه های مسمومیت غذایی عبارتند از:



- اسهال
- دل درد
- استفراغ
- حالت تهوع
- سردرد
- تب

• ضعف و خستگی عضلانی

## چه افرادی در معرض خطر بیشتری برای مسمومیت غذایی هستند؟

سالمندان، کودکان، بانوان در دوران حاملگی و شیردهی، افرادی که بیماری های ضعیف بودن سیستم ایمنی یا بیماری های سوخت و ساز مثل دیابت دارند در خطر بیشتری برای مسمومیت غذایی هستند.

## مهم ترین راهکارهای ساده برای پیشگیری از مسمومیت غذایی عبارتند از:

- رعایت بهداشت فردی
- مصرف آب آشامیدنی سالم
- شستن دست ها با آب و صابون قبل از آماده کردن یا خوردن غذا
- مصرف غذاها و سبزیجات پخته
- عدم مصرف سالاد و سبزیجاتی که از شستشو و ضدعفونی بودن آنها اطمینان ندارید.
- مصرف تمامی میوه ها به صورت پوست کنده
- عدم نگهداری غذای پخته بیش از ۲ ساعت در بیرون از یخچال (۱ ساعت در صورت گرمی هوا)

- عدم مصرف غذاهایی با احتمال فساد سریع ( تخم مرغ، محصولات لبنی غیر پاستوریزه، غذاهای حاوی سس های مایونز و سس کچاپ)، سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت و لوبیا، کشک خام و عسل غیر کارخانه ای
- استفاده از غذاهایی مانند کباب یا جوجه کباب که از ترکیب مواد غذایی کمتری تهیه می شوند، در غذاخوری های بین راهی
- عدم خرید تنقلات و محصولات غذایی از فروشندگان دوره گرد
- در سفر از محصولات لبنی و خوراکی هایی که بسته بندی دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی دارند استفاده نمایید و از خرید و مصرف فرآورده های خوراکی فله ای جدا اجتناب نمایید.

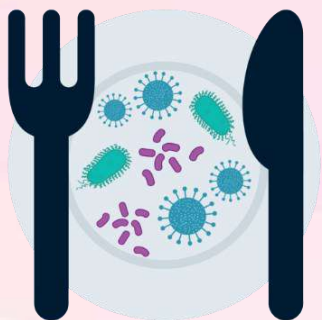
قوطی کنسرو را پیش از استفاده حتما ۲۰ دقیقه بجوشانید و کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی است، استفاده نکنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت غذا و دارو  
مدیریت نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

## پیشگیری از مسمومیت های غذایی در

سفر



برای دیدن تمام موارد آموزشی معاونت غذا و دارو

اسکن کنید

پاییز ۱۴۰۲

## علائم و نشانه های بوتولیسم:

علائم و نشانه های بوتولیسم به صورت تأخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بیبوست ظاهر می شود. بیمار مبتلا به بوتولیسم باید در کوتاه ترین زمان ممکن به یک مرکز درمانی مجهز منتقل و درمان شود.

**دستور طلایی برای پیشگیری از مسمومیت غذایی**

**” پختن و خوردن غذا در همان روز “ است.**

## بوتولیسم

بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی است که در اثر خوردن غذاهای سمی رخ می دهد و سیستم عصبی فرد مبتلا را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد که موجب آسیب به عصب های مرکزی و عضلانی و حتی مرگ خواهد شد. چنانچه در سفر از غذاهای کنسرو شده استفاده می کنید، با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می توانید از خطر ابتلا به بوتولیسم پیشگیری نمایید.



استفراغ

تب

درد شکمی

اسهال

مسمومیت