

## المرض المنقول عن طريق الطعام Foodborne Disease

### ما هو المرض المنقول عن طريق الطعام؟

ينجم المرض المنقول عن طريق الطعام (أو تسمم الطعام) عن تناول مأكولات أو مشروبات ملوثة بالجراثيم. وهو شائع جدا، إذ يقدر أنه تقع 5.4 مليون حالة في السنة في أستراليا.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من العوامل التي يمكن أن تسبب الأمراض من الطعام هي البكتيريا والفيروسات والسموم الموجودة في الطعام (إما طبيعيا أو كإضافات).

يمكن أن يحدث التسمم من أي نوع من الطعام، سواء أكان مصنعا أو معدا في البيت أو المدرسة أو السوبرماركت المحلي أو محل بيع المأكولات السريعة أو المطاعم. ويمكن تخفيف إمكانية الإصابة بتسمم الطعام إذا تم تخزين الطعام وإعداده بصورة سليمة.

### ما هي أسباب وأعراض المرض المنقول عن طريق الطعام؟

هناك أمراض مختلفة عدة لها أعراض مختلفة أيضا يمكن أن تنجم عن تناول الأطعمة الملوثة.

أما الأسباب الشائعة فهي:

- البكتيريا، مثل *Salmonella* و *Campylobacter* و *Listeria*؛
- الفيروسات، مثل *Norovirus* و هيئاته؛
- السموم، كأنواع السموم التي تصنعها البكتيريا مثل *Staphylococcus aureus* أو *Bacillus cereus* أو *ciguatoxin*.

هذا وتختلف الأعراض تبعا للسبب، وهي قد تشمل الإسهال والتقيؤ والغثيان وألم البطن وارتفاع الحرارة. وهناك أعراض أخرى يمكن أن تشمل الصداع واليرقان والخدر. ويمكن تحتاج الأعراض ما بين عدة ساعات وعدة أيام، أو حتى أكثر من ذلك، قبل أن تظهر، وهي عادة تستمر بضعة أيام وأحيانا أطول من ذلك.

### من هم المعرضون لإمكانية الإصابة؟

يمكن أن يصاب أي شخص بالمرض المنقول عن طريق الطعام، غير أن البعض أكثر عرضة للإصابة به أو للتوكل الشديد نتيجته، منهم:

- الأطفال الرضع؛
- كبار السن؛
- الأشخاص الذين يكون جهاز المناعة لديهم منخفضا؛
- النساء الحوامل.

### كيف تتم معالجته؟

تكون الأعراض لدى الكثير من الناس خفيفة ويشفون منها بسرعة. وعلى المصابين منهم بالإسهال والتقيؤ البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة وشرب الكثير من السوائل. أما الأشخاص الذين يكونون عرضة للجفاف كالأطفال الرضع وكبار السن فعليهم استشارة طبييهم في مرحلة مبكرة. ولا يلزم أخذ المضادات الحيوية عادة، إلا في الحالات المعقدة.

## كيف يمكن الوقاية منه؟

### النظافة الصحية

اغسل يديك تماما بالصابون والمياه الجارية لمدة 15 ثانية على الأقل ونشهما بمنشفة نظيفة بعد استخدام المراض أو تغيير حفاضات وقيل الأكل أو إعداد الطعام. وعلى الأشخاص المصابين بالمرض المنقول عن طريق الطعام عدم إعداد الطعام لسواهم.

### ضبط درجة الحرارة

- إن خزن الطعام تحت درجات حرارة غير مناسبة يمكن أن يؤدي إلى تكاثر البكتيريا التي تسبب تسمم الطعام، وهي بكتيريا تنمو في درجات حرارة بين 5 درجات و60 درجة مئوية. وكتدبير احترازي:
- 0 يجب عدم رفع درجة حرارة البرادات إلى أكثر من 5 درجات مئوية كما يجب أن يكون هناك حيز مناسب حول الطعام في البراد لتدقق الهواء حوله وتوزيع البرودة بصورة متناسقة؛
  - يجب الاحتفاظ بالمأكولات الساخنة فوق 60 درجة مئوية؛
  - المأكولات التي يعاد تسخينها يجب أن يعاد تسخينها بسرعة كي تصل درجة حرارة كل أجزائها إلى 75 درجة مئوية؛
  - يجب إذابة الأطعمة المتلجة إما في البراد أو في فرن الميكروويف. وكلما طالت مدة بقاء الطعام في درجة الحرارة العادية زادت سرعة تكاثر البكتيريا وإمكانية تكون السموم؛
  - ولقتل الجراثيم في الطعام يجب طبخه بالكامل.

### الخبز

- يمكن أن يحتوي اللحم والسك والدواجن النيئة والخضراوات غير المطبوخة على عدد كبير من البكتيريا ويمكن أن تنتقل الملوثات الموجودة فيها إلى الطعام الجاهز للأكل إذا لم يتم تناولها أو حفظها بانتباه. كتدبير احترازي:
- 0 يجب خزن الأطعمة النيئة مغطاة أو في أوعية مغلقة تحت المأكولات الجاهزة للأكل وذلك لمنع أجزاء من تلك الأطعمة أو سوائل اللحم من الانسكاب أو السقوط على المأكولات الأخرى؛
  - يجب تغطية الطعام قبل خزنه في البراد أو التلاجة أو الخزائن وذلك لحمايته من التلوث؛
  - يجب غسل الأيدي مباشرة بعد مسك الأطعمة النيئة وقيل مأكولات المطبوخة أو الجاهزة للأكل؛
  - يجب استخدام ألواح تقطيع وأدوات مطبخ وأطباق مختلفة للأطعمة النيئة والجاهزة للأكل. إذا أردت استخدام لوحة التقطيع ذاتها فيجب غسلها جيدا بالماء والصابون قبل إعادة استخدامها؛
  - اغسل الخضراوات النيئة جيدا قبل تحضيرها وأكلها؛
  - يجب خزن الأطعمة بانتباه بعيدا عن المواد الكيميائية السامة وأدوية رش الحشرات ومواد التنظيف وما شابه؛
  - يجب عدم استخدام مناشف القماش التي تستعملها لتنشيف الأطباق لمسح اليدين أو الطاولات. بل يجب غسل هذه المناشف وتنشيفها بصورة منتظمة؛
  - يجب تعقيم أو إبدال مناشف الأطباق بصورة منتظمة.

إذا كان لديك أي شك بشأن نوعية أو سلامة طعام معين طبق القول المأثور "إذا كان هناك شك في شيء ما ارمه".

### مزيد من المعلومات - وحدات الصحة العامة في نيو ساوث ويلز

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بطبيبك أو وحدة الصحة العامة المحلية أو مركز صحة المجتمع - راجع مقدمة دليل الهاتف الأبيض تحت عنوان NSW Government.

### مناطق العاصمة

9515 3180  
9382 8333  
9477 9400  
9828 5944  
9840 3603  
4734 2022

وسط سيدني  
جنوب شرق سيدني  
شمال سيدني  
جنوب غرب سيدني  
غرب سيدني  
ونثورث

4349 4845  
6588 2750  
6339 5548  
4924 6477  
4255 2200  
6766 2288  
6620 7500  
6841 2216  
4827 3428  
6021 4799  
(08) 8080 1499

**المناطق الريفية**  
الساحل الأوسط  
الساحل الشمالي الأوسط  
وسط الغرب  
هنتر  
إيلاوارا  
نيو إنجلند  
الأنهار الشمالية  
ماكوارى  
الجنوبية  
موري الأكبر  
الغرب الأقصى

### دائرة صحة نيو ساوث ويلز

73 Miller Street  
North Sydney NSW 2059  
Tel. (02) 9391 9000  
Fax. (02) 9391 9101  
TTY. (02) 9391 9900

موقع دائرة صحة نيو ساوث ويلز على شبكة الإنترنت  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)