

مراقب سلامت خود در سفر باشید

افزایش حجم سفرها در فصل گرما احتمال ابتلای مسافران به مسمومیت‌های غذایی و بیماری‌های حاد عفونی و انگلی را افزایش می‌دهد.



افزایش حجم سفرها در فصل گرما احتمال ابتلای مسافران به مسمومیت‌های غذایی و بیماری‌های حاد عفونی و انگلی را افزایش می‌دهد، چراکه در گرما احتمال بروز این بیماری‌ها به دلیل فساد غذا افزایش می‌یابد. برای آگاهی از نظرات کارشناسان درباره بیماری‌هایی که احتمال بروز آنها در سفر و به‌ویژه در روزهای پایانی فصل تابستان وجود دارد و نکات بهداشتی که مسافران باید آنها را رعایت کنند گفت‌وگویی با دکتر سیدضیاءالدین مظهري، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایرانیان و مدیر گروه تغذیه واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی و دکتر اصغر فرشاد، مدیرکل سابق دفتر سلامت محیط و کار وزارت بهداشت انجام داده‌ایم.

دکتر مظهري آب به آب شدن را مهم‌ترین دلیل بروز بیماری‌ها در سفر دانست و گفت: آب به آب‌شدن یعنی اینکه موجودات زنده‌ای که در محیطی اکولوژیک زندگی می‌کنند نسبت به خود و محیط پیرامون‌شان اثر می‌گذارند و اثر می‌پذیرند. در این رابطه حتی میکروارگانیسم‌ها هم دخیل هستند.

این به معنای آن است که زمانی که من در تهران زندگی می‌کنم هرنوع مواد غذایی که می‌خورم و هر هوایی که استنشاق می‌کنم و هر نوع مایعات و جامداتی که دریافت می‌کنم آلودگی‌های طبیعی میکروبی دارند. سیستم بدن ما این آلودگی‌ها را می‌شناسد و اگر مثلی را در نظر بگیریم که یک راس آن میزبان باشد و راس دیگر محیط و راس آخر عوامل بیماری‌زا باشد، این مثلث تا زمانی که در تعادل است و سیستم بدنی که از یک تغذیه متعادل و متناسب برخوردار باشد آنقدر قدرت دارد که از پس عوامل بیماری‌زا برآید. او با ذکر این مقدمه به تشریح دلایل بروز بیماری در طول سفر پرداخت و گفت:

زمانی که ما به سفر می‌رویم این محیط تغییر پیدا می‌کند، میزبان همان است اما محیط و عوامل بیماری‌زا تغییر کرده‌اند در نتیجه سیستم دفاعی بدن ما از تاکتیک‌ها و تکنیک‌های آن عوامل بیماری‌زا بی‌خبر است و از این جهت توصیه ما برای افرادی که سفر می‌روند این است که از نوشیدن آب‌هایی که از سالم بودن آن مطمئن نیستند خودداری کنند چرا که خیلی از عوامل بیماری‌زا از طریق آب آلوده، خوردن پنیر محلی، شیر محلی و غذاهای محلی منتقل می‌شوند، بنابراین باید نسبت به سالم بودن غذاهای محلی اطمینان حاصل کرد و بعد از آن غذاها را مصرف کرد؛ چراکه سیستم دفاعی بدن ما از عملکرد لازم برای مقابله با این آلودگی‌های اولیه و ثانویه برخوردار نیست.

علاوه بر اینکه در طول سفر محیط و عوامل بیماری‌زا تغییر می‌کند، گاهی در محل‌هایی اقامت می‌کنیم یا غذا می‌خوریم که در آن اصول اولیه بهداشت محیطی، غذایی و آبی رعایت نمی‌شود. در نتیجه فرد با تراکمی از عوامل مهاجم میکروارگانیسم‌ها و سموم و آلودگی‌ها روبه‌رو می‌شود که سیستم دفاعی بدن وی قادر به ازپای درآوردن آنها نیست و باعث می‌شود خود فرد از پا درآید. به همین دلیل ما توصیه می‌کنیم که در طول مسیر سفر از غذاهای خانگی استفاده کنید که فسادپذیر نیستند. چه اشکالی دارد که ما در مسیر 6 یا 7 ساعته سفر خود از غذای گرم استفاده نکنیم، می‌توانیم به‌جای آن از نان، پنیر، گردو، تخم مرغ آب‌پز و سبزی خوردنی که در منزل با رعایت کامل مسائل بهداشتی شسته و ضدعفونی شده باشد استفاده کنیم. در طول سفر نیز بهتر است همراه خود آب داشته باشیم؛ آبی که از خانه آورده‌ایم یا آب معدنی که از فروشگاه‌های بین راه خریده‌ایم.

دکتر فرشاد نیز درباره دلیل بروز بیماری‌ها در سفر گفت: با شروع فصل تابستان و افزایش درجه حرارت محیط بروز یکسری از بیماری‌های عفونی در جامعه اجتناب‌ناپذیر است. یکی از این بیماری‌هایی که در فصل تابستان امکان دارد زیاد مردم را به‌خود مبتلا کند اسهال و استفراغ است، این عوارض می‌تواند منشأ بیماری‌های عفونی، انگلی یا ویروسی داشته باشد. یکی از بیماری‌های شایع این فصل اسهال حاد خونی است که مشخصات آن درد شکم، تهوع، اسهال و استفراغ و تب است. عمدتاً افراد مبتلا به این بیماری دچار کاهش آب بدن به دلیل بروز شکم‌روش شدید می‌شوند. این کاهش آنقدر شدید خواهد بود که منجر به کم‌آبی بدن و بستری شدن در بیمارستان می‌شود.

او درباره شیوع عفونت‌های انگلی در طول فصل تابستان گفت: عفونت‌های انگلی در این فصل شیوع بیشتری پیدا می‌کنند؛ به‌ویژه در

مسافرت‌ها و در زمان استفاده از مواد غذایی غیرمطمئن و استفاده از آب‌های آلوده احتمال شیوع آنها بیشتر می‌شود. علائم عفونت‌های انگلی درد شکم و اسهال و استفراغ است. بیماری دیگر این فصل که افراد در طول سفر بیشتر به آن مبتلا می‌شوند مسمومیت‌های غذایی است. این مسمومیت‌ها بیشتر از طریق غذاهای دارای فسادپذیری بالا به انسان منتقل می‌شود. به همین دلیل باید به‌ویژه از مصرف شیرینی‌های خامه‌ای که با خامه طبیعی تهیه می‌شوند به‌دلیل فسادپذیری بالا خودداری کرد.

مسمومیت‌های غذایی به‌دنبال خوردن غذاهای آماده مانند ساندویچ‌های سوسیس، کالباس و همبرگر هم امکان دارد اتفاق بیفتد. مسمومیت‌های غذایی عمدتاً با علائم گوارشی خود را نشان می‌دهند و امکان دارد که با تهوع و شکم‌روش و استفراغ همراه باشند. مسمومیت‌های غذایی اغلب برخلاف عفونت‌های حاد باکتریال فرد را دچار تب نمی‌کنند. باید در مورد مصرف کنسرو و به‌ویژه کنسرو ماهی نیز احتیاط و نکاتی را رعایت کرد. افرادی که کنسروهای ماهی را نمی‌جوشانند امکان دارد به مسمومیت غذایی مبتلا شوند. این مسمومیت غذایی بسیار خطرناک بوتولیسم نام دارد. اغلب افرادی که از کنسروهای تاریخ گذشته استفاده می‌کنند نیز احتمال دارد به بوتولیسم مبتلا شوند.