

بجوشان، پوست بکن!

«بجوشان، بپز، پوست بکن یا اصلا فراموشش کن»، شعار معروفی است که برای پیشگیری از اسهال مطرح شده است...



#171& بجوشان، بپز، پوست بکن یا اصلا فراموشش کن؛ شعار معروفی است که برای پیشگیری از اسهال مطرح شده است. اسهال، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی از شایع‌ترین بیماری‌های فصل گرم سال هستند. وارد شدن میکروب و ویروس به دهان از طریق غذا، منجر به عفونت دستگاه گوارش می‌شود که معمولاً به صورت اسهال و گاهی به صورت درد شکم، تهوع، ضعف و بی‌حالی خود را نشان می‌دهد. از آنجا که عوامل این بیماری از طریق دهان وارد بدن می‌شوند، بهترین راه مقابله با آن، رعایت بهداشت تغذیه‌ای است. بین 20 تا 50 درصد افرادی که به کشورهای در حال توسعه سفر می‌کنند، حین مسافرت یا پس از آن، دچار اسهال می‌شوند و این خطر در هنگام مسافرت به هندوستان، آمریکای لاتین، آفریقا، خاورمیانه و جنوب آسیا، بیشتر است. بیماری اسهال با دردهای شکمی، تهوع، سردرد، تب خفیف و استفراغ همراه است و کمتر از 5 درصد بیماران دچار تب بالا، مدفوع خونی و یا هر دو می‌شوند. اشخاصی که در معرض خطر بیشتری هستند شامل بالغین جوان، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف شده، دیابتی‌ها و بیماران دریافت‌کننده آنتی‌اسید هستند. منبع اولیه عفونت، خوردن غذا یا آب آلوده است. در فصل تابستان به علت افزایش سفر، مصرف غذا در خارج از منزل نیز متداول‌تر است که این امر افراد را بیشتر در معرض بیماری‌های عفونی قرار می‌دهد.

دکتر جانبخش، متخصص عفونی، در این باره می‌گوید: عامل عفونت‌های گوارشی که به اسهال مسافرتی معروف هستند میکروب‌هایی مانند ای‌کولای هستند که علائم آن به شکل تب خفیف، درد شکمی و اسهال غیرخونی بروز می‌کند. اسهال‌های ویروسی نیز که افراد شش ماهه تا دو ساله را درگیر می‌کنند در فصل تابستان شیوع پیدا می‌کنند. دکتر جانبخش درباره مسمومیت‌های غذایی می‌گوید: این نوع مسمومیت‌ها 2 دسته‌اند؛ گروه اول علائم گوارشی فوقانی مانند درد شکم و استفراغ را به همراه دارند و گروه دوم نیز علائمی شبیه اسهال هستند. عامل این مسمومیت‌ها استافیلوکوک‌ها هستند که به دنبال خوردن آب، سبزی، غذا و گوشت آلوده وارد بدن می‌شوند و دوره‌ای 3 تا 5 روزه دارند. وی عفونت‌های تهاجمی را دارای علائم بیماری‌زای شدیدتر عنوان کرد و گفت: عفونت‌های تهاجمی منجر به تشدید تب و لرز و اسهال از نوع خونی می‌شوند که شیکلا، سالمونلا، ای‌کولای و بعضاً آمیب‌ها ایجادکننده آنها هستند. این نوع از عفونت‌ها بسیار خطرناکند و ممکن است به عوارضی نظیر گشادی روده و سوراخ شدن آن منتهی شوند.

عفونت‌های رودهای

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که ماهیت عفونی یا سمی دارند و عامل آن از راه غذای مصرفی وارد بدن می‌شود و هر فردی در معرض ابتلا به چنین بیماری‌هایی قرار دارد. به عنوان مثال، عفونت‌های رودهای و اسهال از مهم‌ترین علت‌های بستری شدن و حتی مرگ و میر کودکان در فصل تابستان هستند و مهم‌ترین دلیل بروز این نوع از بیماری‌ها در فصل گرما، عدم رعایت موارد بهداشتی نظیر مصرف آب یا غذای آلوده به خصوص میوه‌ها و سبزیجات ضدعفونی نشده است که به مسمومیت غذایی منجر می‌شود.

به اعتقاد کارشناسان تغذیه و رژیم درمانی، از آنجا که زیاد شدن باکتری‌ها در محیط گرم و در غذاهایی با رطوبت بالا، مثل غذاهای نشاسته‌ای یا غذاهای حاوی تخم‌مرغ، با سرعت بالا انجام می‌گیرد، توجه به سلامت مواد غذایی از زمان خرید تا پخت آن، برای جلوگیری از بروز هرگونه مسمومیت و عفونت رودهای بسیار ضروری است.

مسمومیت‌های غذایی

یک فوق تخصص گوارش و کبد، با بیان اینکه احتمال بروز مسمومیت‌های غذایی با مصرف ماهی و انواع کباب‌ها به‌ویژه در مسافرت‌ها بیشتر است، بر مصرف غذاهای کم‌حجم و مایعات زیاد برای درمان این بیماری‌ها تأکید کرد و گفت: مصرف آنتی‌بیوتیک و داروهای خوراکی قوی در مسمومیت‌های غذایی توصیه نمی‌شود.

دکتر حسین خدمت، با اشاره به مسمومیت‌های غذایی به دنبال مصرف غذای آلوده، گفت: آشنایی با علائم این بیماری مهم است زیرا ارائه شرح حال نادرست بیمار به پزشک، ممکن است منجر به تجویز داروهای اشتباه شود. مسمومیت‌های غذایی به‌ویژه پس از مصرف فست فودها و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده، گاهی به صورت سردرد بروز می‌کند که پس از چند ساعت برطرف می‌شود. انواع شدید مسمومیت‌های غذایی ممکن است، سردرد همراه با تهوع، استفراغ و یا دل پیچه و اسهال را به دنبال داشته باشند، این در حالی

است که ممکن است همه این علائم در بیمار ظاهر نشوند.

این متخصص گوارش با بیان اینکه ظاهر، طعم و بوی طبیعی مواد غذایی دلیلی بر سالم بودن آنها نیست، ادامه داد: برخی باکتری‌های موجود در غذا در روده سبب مسمومیت شده و بر سیستم گوارش تأثیر می‌گذارند.

احتمال مسمومیت با مواد غذایی مانند ماهی و گوشت به‌ویژه انواع کباب‌ها بیشتر است. وی ادامه داد: همچنین احتمال مسمومیت به‌دنبال مصرف میان‌وعده‌هایی مانند بستنی، چیپس و آب میوه که از دستفروش‌ها تهیه می‌شود، بیشتر است. در مجموع در مسمومیت با هر علتی لازم است که غذاها با حجم کمتر و در دفعات بیشتری مصرف شود. همچنین مصرف مایعات زیاد در مسمومیت‌های غذایی توصیه می‌شود.

دکتر خدمت گفت: در مسمومیت‌های غذایی نیاز فوری به مصرف آنتی‌بیوتیک و داروهای خوراکی قوی نیست و باید از این امر پرهیز شود زیرا مصرف داروهای قوی در درمان مسمومیت‌ها، ممکن است بیماری‌های بعدی را باعث شود. به‌عنوان نمونه مصرف داروهای قوی برای درمان اسهال ناشی از مسمومیت‌ها، ممکن است یبوست شدید و حتی خونریزی‌های یبوست را به‌دنبال داشته باشد. در مجموع باید از تجویز داروهای اضافی پرهیز و از حداقل دارو استفاده شود.

وی با تأکید بر استفاده از آب‌های جوشیده و یا آب معدنی در مسافرت‌ها، ادامه داد: همچنین به‌منظور جلوگیری از بروز بیماری‌های گوارشی در مسافرت‌ها لازم است مواد غذایی و کنسروها قبل از مصرف، کاملاً گرم و جوشانده شوند. این فوق تخصص گوارش و کبد با تأکید بر مصرف زیاد سبزی و میوه در فصل تابستان گفت: لازم است میوه و سبزیجات قبل از مصرف با مواد شوینده و ضدعفونی کننده شسته شوند.

اسهال مسافرتی

دکتر خدمت با بیان اینکه معمولاً علت بروز اسهال‌های مسافرتی مشخص نمی‌شود، گفت: در اغلب موارد عدم‌رعایت بهداشت مواد غذایی و دست‌آلوده، مهم‌ترین علت بروز اسهال‌های مسافرتی هستند. در اسهال‌های مسافرتی نیز به هیچ وجه مصرف آنتی‌بیوتیک توصیه نمی‌شود. در درمان این بیماری نیز مصرف مایعات زیاد و غذاهای سالم کم‌حجم بسیار مؤثر است و در صورت برطرف نشدن بیماری پس از گذشت 2 تا 3 روز و یا دل درد شدید در این بیماری، باید با نظر پزشک دارو مصرف کرد.

وی با بیان اینکه معمولاً در مسمومیت‌های غذایی و اسهال‌های ناشی از آن برخی به‌اشتباه محدودیت‌های ویژه غذایی را توصیه می‌کنند، گفت: این در حالی است که هنگام بروز مسمومیت‌های غذایی، سیستم گوارشی در شرایط بحرانی به سر می‌برد و به مواد غذایی بهتری احتیاج دارد، بنابراین اگر چه مصرف هر ماده غذایی علائم بیماری را تشدید می‌کند، اما مصرف نکردن مواد غذایی و بهره‌گیری از رژیم‌های تغذیه‌ای موقت، سبب حادث شدن شرایط می‌شود.

همشهری آنلاین- مریم غفاری