



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی در سفر



سالی سرشار از سلامتی و سفری ایمن و بی‌خطر برایتان آرزو می‌کنیم.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

در صورت بروز هر گونه عارضه‌ی دارویی، به پزشک یا داروساز (مسئول فنی داروخانه) مراجعه کنید یا با « مرکز ثبت عوارض ناخواسته‌ی داروها ADR » به شماره‌ی تلفن ۸۸۸۹۵۲۰۸ تماس بگیرید.



کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم (به شماره‌ی تلفن ۱۹۰) آماده‌ی پاسخگویی به سوالات شما در زمینه‌های ذیل هستند:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها.
- تداخل مصرف همزمان داروها و نیز تداخل مصرف آنها با مواد غذایی.
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی.
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها.
- سازگاری و اختلاط داروهای تزریقی.
- مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان، گازهای سمی و گزیدگی‌ها.

تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰

شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ - ۱۱۹

پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

- ♦ مهم ترین اقدام درمانی در این مسمومیت، تزریق سریع داروهای ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی است. در صورت تاخیر در درمان، فرد مسموم شده ممکن است در اثر فلج تنفسی از دنیا برود.

برای مصون ماندن از مسمومیت کشنده‌ی بوتولیسم قوطی کنسرو را پیش از استفاده حتما به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

- ♦ از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش قوطی کنسرو شکسته نشده باشد.



هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده، به تاریخ تولید و انقضای آنها توجه کنید.

- ♦ بیشتر مسمومیت‌های غذایی معمولا ظرف ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند؛ اما این موضوع نباید باعث سهل انگاری درباره‌ی آنها شود، زیرا بعضی از آنها، مانند بوتولیسم می توانند کشنده باشند.



- ♦ بوتولیسم مسمومیت غذایی کشنده‌ای است که در اثر مصرف غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده) و سوسیس و کالباس آلوده و کشک غیر پاستوریزه بروز می‌کند.
- ♦ علائم و نشانه‌های بوتولیسم، با تاخیر بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت ظاهر می‌شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال در تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، خشکی و درد گلو می‌باشد.

بیمار مبتلا به بوتولیسم باید در کوتاه‌ترین زمان

ممکن به یک مرکز درمانی مجهز منتقل شود و

تحت درمان قرار گیرد.



- ♦ زلال بودن آب جویبار ها و رودخانه ها به معنای سالم بودن آنها نیست؛ چون ممکن است آب در نقاط بالاتر و دور از چشم شما آلوده شده باشد. اگر به آب تصفیه شده و سالم دسترسی ندارید ، حتما آب را پیش از مصرف بجوشانید.



- ♦ همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا دست هایتان را با صابون بشوید. به دلیل عدم رعایت بهداشت ، نوعی از اسهال میکروبی در سفر بسیار رایج است. دست هایتان را بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، لمس کردن حیوانات و دست زدن به زباله ها حتما با صابون یا مایع ضد عفونی کننده بشوید.

- ♦ اگر در سفر ناچار شدید در رستوران ها، کبابی ها و ساندویچ فروشی ها بین راهی غذا بخورید، ابتدا وضعیت بهداشتی محل و کارکنان آن و نیز شرایط نگهداری مواد غذایی در آن مکان را بررسی کنید.



- ♦ در غذا خوری های بین راهی، بهتر است غذاهایی (مثل کباب برگ یا جوجه کباب) را انتخاب کنید که از ترکیب مواد غذایی کمتری تهیه می شوند.



- ♦ از خرید و مصرف یخ های قالبی که در کنار جاده ها و خیابان ها به فروش می رسد، خودداری کنید.
- ♦ حتی الامکان از خرید تنقلات و محصولات غذایی از فروشندگهای دوره گرد خودداری کنید.



دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی،

« پختن غذا و خوردن آن در همان روز»

- ♦ وقتی به سفر می روید، حتما یک یخدان با خود ببرید؛ چون برخی از مواد غذایی مثل گوشت، پنیر و غذاهایی که دارای سس، تخم مرغ و خامه هستند. به سرعت فاسد می شوند و باید در سرما نگهداری شوند.
- ♦ در سفر، از بردن مواد غذایی با ماندگاری کوتاه، مانند گوشت خام، تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی که به سرعت فاسد می شوند، خودداری کنید.
- ♦ غذای پخته شده نباید بیش از دو ساعت بیرون از یخچال نگهداری شود؛ زیرا دمای بین ۴ تا ۶۰ درجه سانتی گراد، دمای مناسب برای رشد میکروبها است.
- ♦ ظروف یکبار مصرف پلاستیکی فقط برای غذاها و نوشیدنی های خنک مناسبند و نباید برای نوشیدنی و غذای داغ از آنها استفاده شود.



- ♦ در سفر، از خوردن گیاهان و قارچ های خودرو خودداری کنید و گیاهان یا قارچ ها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی نکنید؛ زیرا تشخیص گیاهان و قارچ های سمی از انواع بی-خطر بسیار مشکل است.



- ♦ وقتی در طبیعت مشغول گشت و گذار هستید، از کودکان خود غافل نشوید. مسمومیت ناشی از گل ها و گیاهان سمی در کودکان بسیار شایع است.
- ♦ تماس پوست کودکان با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) و یا به دهان بردن آنها(مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت شدید می شود.



در صورتی که فرزندان ماده ای غیر خوراکی را بلعید، فوراً با **مرکز آورژانس به شماره ی ۱۱۵** و یا **مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۱۹۰** تماس بگیرید.