

پیشگیری از مسمومیت های غذایی در سفر



دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی:


”پختن غذا و خوردن آن در همان روز”

* در سفر ، از محصولات لبنی و خوراکی هایی که دارای بسته بندی دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی هستند استفاده نمایید. از خرید و مصرف فرآورده های خوراکی فله ای جداً اجتناب کنید.



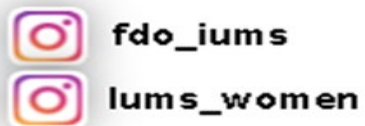
- * هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید.
- * برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده، آنها را تا دمای ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند.
- * غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند، خیلی زود فاسد می شوند.
- * غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.
- * اگر فرآورده ای ظاهر یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید.
- * غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجود اینکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند کشنده باشند.

 fdo_iums

 lums_women

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم



چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمایید، با حرارت دادن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیدن می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری کرد.



بوتولیسم، نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف **کشک غیر پاستوریزه**، **غذاهای کنسروی** (که قبل از مصرف، حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا **سوسیس و کالباس آلوده** بروز می کند.

علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشد.

بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق سریع داروی ضد سم **Anti toxin** منتقل شود. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.