

پیشگیری از بیماریهای منتقله از آب و غذا

اصول کلی بیماریهای منتقله از غذا

بیماریهای منتقله از غذا بیماریهایی هستند که از خوردن و آشامیدن غذا یا نوشیدنی آلوده ناشی میشود. عوامل این آلودگی باکتری ها توکسینها ، ویروسها و انگلها هستند .

تقسیم بندی

بیماریهای منتقله از غذا به دو دسته عمده تقسیم می شوند :

1- عفونتهای منتقله از غذا :

این عفونت از مصرف غذا یا آشامیدنی آلوده به باکتری ، ویروس یا انگل ناشی میشوند این پاتوژن به دو روش ایجاد بیماری می کنند .

2- مسمومیت منتقله از غذا یا مسمومیت غذایی

مسمومیت منتقله از غذا از مصرف غذا یا نوشیدنی که قبلاً" با یک سم آلوده شده ناشی میشود . منابع این سموم عبارتند از:
الف -باکتری های ویژه مانند استافیلوکوک آرتوس ،باسیلوس سرئوس و کلستریدیوم بوتولینوم (ویروسها وانگلها نمی توانند موجب مسمومیت بشوند)

ب- مواد شیمیایی سمی مانند حشره کشها و هیدروکربن ها

ج- سموم با منشأ طبیعی مانند حیوانات دریایی ، گیاهان و قارچها

د- آلودگی با فلزات سنگین مانند مس ، آهن و جیوه

موادی نیز وجود دارند که به هر دو روش فوق ایجاد بیماری میکنند مانند : بوتولیسم در نوزادان و کودکان از طریق خوردن عسل حاوی کلستریدیوم بوتولینوم.

امروزه استفاده از سموم کشاورزی و آلودگی غذا در مراحل مختلف فرآوری محصولات غذایی به یک چالش بهداشتی تبدیل شده است .

پیشگیری از بیماریهای منتقله از غذا

بیماریهای منتقله از غذا به راحتی قابل پیشگیری هستند اما پیشگیری از این عفونتها به یک همکاری وسیع بین بخشی نیازمند است چرا که سلامتی غذا کلیه اقداماتی را شامل میشود که از مزرعه تا سفره در مسیر کاشت، داشت و برداشت محصولات کشاورزی و دامی و مسیرهای فرآوری، ذخیره، حمل و نقل و توزیع مواد غذایی وجود دارد .

علیرغم تنوع بیماریهای منتقله از غذا و تنوع راههای انتقال آنها رعایت یک دسته از دستورات بهداشتی و افزایش آموزشهای بهداشتی می تواند از این عفونتها پیشگیری کند.

اصول کلی پیشگیری

بهداشت و سلامت مواد غذایی و اصول نگهداری مواد غذایی در یخچال دارای اجزاء زیر میباشد :

بازرسی گوشت : باید غذاهای تهیه شده از حیوانات عاری از آلودگی باشد با معاینه حیوانات به وسیله کارکنان دامپزشکی قبل و بعد از کشتار می توان از آلوده نبودن آنها مطمئن شد. در کشور ما تمام فرآورده های گوشتی خام توسط سازمان دامپزشکی کنترل می شود و پس از فرآوری توسط معاونتهای غذا و داروی وزارت بهداشت کنترل میشود .

بهداشت شخصی :

کسانی که در کار تهیه مواد خوراکی مورد نیاز (حمل و نقل، آماده سازی و پختن) هستند باید بیشترین حد بهداشت فردی را رعایت کنند. تمام کارکنان غذاخوری ها بایستی توسط مسئولین بهداشتی مورد معاینه و بررسی قرار گرفته و سلامت آنها تایید شود .

دستکاری مواد غذایی :

کسانی که دارای زخمهای عفونی، جوش صورت و دمل، اسهال خونی، عفونت حلق و... هستند تا درمان کامل باید از تهیه و توزیع مواد غذایی کنار گذاشته شوند. معاینه دوره ای این کارگران بایستی الزامی باشد. این کار در تشخیص افراد حامل ارزش محدودی دارد ولی با این حال میتواند برخی منابع آلودگی را حذف کنند. معاینه دوره ای به این دلیل ضرورت دارد که افرادی که در بین دو معاینه آلودگی پیدا کرده اند مورد شناسایی قرار گیرند.

روش های دستکاری مواد غذایی :

باید تهیه غذا با دستهای برهنه (بدون دستکش) به حداقل کاهش یابد. باید زمان بین تهیه و مصرف مواد غذایی کم باشد. بر اهمیت سرد کردن سریع و نگهداشتن غذای پخته شده باید تاکید شود. شیر، فرآورده های شیری و فرآورده های تخم مرغ باید پاستوریزه و خوراکی ها به دقت پخته شوند باید گرما به قسمت مرکزی لایه های غذایی برسد و هیچ نقطه ای خنک نماند. میکروارگانیسم هایی که موجب مسمومیت غذایی می شوند در گرمایی بالاتر از 60 درجه سانتی گراد از بین می روند.

افزایش و ارتقاء بهداشت محیط:

از بهداشت همه سطوح کار، ظروف و لوازم آشپزخانه و تجهیزات آن باید مطمئن بود و باید مواد غذایی دور از دسترس موش ها، مگس، سوسک و گرد و غبار باشند.

نگهداری مواد غذایی در یخچال :

نباید غذاها در جای گرم نگهداری شوند باقی مانده غذای خورده نشده باید بلافاصله در محل سرد گذاشته شود تا از تکثیر میکروب ها و تولید توکسین جلوگیری شود. یک دستور طلایی برای بهداشت مواد خوراکی، پختن و در همان روز خوردن است.

غذاها نباید در درجه حرارت بین 5 تا 60 درجه سانتی گراد قرار گیرد چون این منطقه خطر از نظر رشد میکروب هاست. سرمای کمتر از 4 درجه اثر متوقف کننده رشد میکروب (باکتریو استاتیک) دارد و درجه یخچال نباید از این رقم بیشتر شود.

نقش آموزش در پیشگیری :

اهمیت آموزش در پیشگیری از بیماریهای منتقله از غذا انکارناپذیر است. تمام کارکنانی که در دست کاری، آماده سازی و پختن مواد غذایی درگیر هستند بایستی تحت آموزش های بهداشتی قرار گیرند این آموزش ها شامل آموزش چهره به چهره و شرکت در کلاسهای آموزشی می باشد. رسانه های ارتباط جمعی از قبیل روزنامه ها، نشریات، رادیو و تلویزیون نقش بسیار مهمی در ارتقاء فرهنگ بهداشتی و تغییر الگوهای رفتاری میتواند بازی کنند و پیام های بهداشتی را در سطح عموم جامعه گسترش دهند.

برای کارکنان مواد غذایی علاوه بر معاینات دوره ای و اطمینان از سلامت آنها بایستی دوره های آموزشی برنامه ریزی کرد و راههای پیشگیری از عفونتهای منتقله از غذا را آموزش داد. مواد آموزشی این دوره ها در مرکز سلامت محیط و کار و در مراکز بهداشت شهرستان و استان موجود است.

بیماریهای منتقله از راه آب

نقش آب در انتقال بیماریها

1- بیماریهایی که در اثر افزایش یا کمبود املاح محلول در آب آشامیدنی بروز میکنند

2- بیماریهایی که آب وسیله انتقال آن است.

3- بیماریهایی که آب محیط پرورش عامل بیماری است

4- بیماریهایی که آب بصورت غیر مستقیم در انتشار آن نقش دارد

مهمترین بیماریهایی که آب وسیله ی انتقال آنهاست :

ویبرو کلرا عامل بیماری وبا

سالمونلا تیفی عامل بیماری حصبه (تب روده)

وبا

تعریف بیماری:

وبا یکی از بیماریهای واگیر عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می کند.

عامل بیماریزایی :

یک باکتری به نام ویبریو کلرا است و این بیماری در اثر سم تولید شده از این باکتری که در روده کوچک تکثیر می یابد، ظاهر می شود.

عامل بیماری مدت زیادی در آب زنده می ماند و در مناطقی که سطح آبهای زیر زمینی آن بالا است، بیشتر شایع است و بیشتر عامل بیماریزا از طریق مدفوع و فاضلاب قابل انتقال است.

خصوصیات عامل بیماریزا

ویبریو کلرا در گرمای 65 درجه سانتیگراد در مدت 30 دقیقه کشته می شود و در آب جوش ظرف چند ثانیه از بین می رود. کلریا غلظت 0/6 میلیگرم در لیتر، این باکتری را از بین می برد.

راههای پیشگیری :

-چون بیماری بیشتر از طریق آب آلوده شیوع می یابد، سعی کنیم برای نوشیدن آب، شستشوی ظروف، خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کنیم. در غیر این صورت آب را بجوشانیم و پس از سرد شدن مصرف کنیم.

-سبزیجات و میوه ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم.

-از خوردن ماهی خام یا کم پخته که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنیم.

-به دیگران توصیه کنیم از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آبمیوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده میشود آلوده باشد، جدا خودداری کنند.

تیفوئید

تعریف بیماری:

حصبه عبارت است از عفونت باکتریایی دستگاه گوارش. می تواند تمامی سنین را مبتلا کند ولی شیرخواران و افراد بالای 60 سال معمولاً دچار موارد شدیدتری می گردند.

علائم شایع:

اسهال (در موارد خفیف تنها ممکن است 2-3 بار اجابت مزاج شل در روز وجود داشته باشد. در موارد شدید ممکن است هر 15 تا 10 دقیقه اسهال آبکی رخ دهد.) - استفراغ - تب - سردرد - دردهای عضلانی - بثور پوستی قرمز رنگ روی شکم - کرامپ های شکمی - گاهی خون در مدفوع گاهی

علل بیماری :

عفونت با سالمونلا تیفی که یک باکتری است که در حیوانات مبتلا به عفونت یافت می شود و با گوشت یا شیر آلوده به انسان ها منتقل می گردد. پختن کامل میکروبها را می کشد. عفونت می تواند به وسیله افراد بیمار یا حاملین غیر بیمار که پس از اجابت مزاج بدون شستن دقیق دست ها به غذا دست میزنند، نیز منتقل گردد.

راههای پیشگیری :

- برای مسافرت به کشورهایی که حصبه وجود دارد، واکسیناسیون برای تیفوئید تزریقی یا نوع خوراکی در نظر بگیرید.

- در طول مسافرت در مناطق استوایی، از آب، شیر، سالاد و سبزیجات خام، میوه های پوست نکنده و محصولات لبنی پرهیز کنید.

- از مصرف مرغ و خروس و محصولات آنها که به مدت طولانی خارج از یخچال مانده باشند، پرهیزید.

- بعد از اجابت مزاج و پیش از دست زدن به غذا دست های خود را بشوئید.

عواقب مورد انتظار با درمان معمولاً ظرف 3 روز تا 2 هفته قابل علاج است. بدون درمان می تواند کشنده باشد