

## مسمومیت های غذایی در سفر



مسمومیت های غذایی به دلیل حمل نادرست مواد خوراکی، یکی از شایع ترین بیماری های هنگام سفر است. مسمومیت های غذایی با فاصله چند ساعت از مصرف غذای فاسدی که به مدت طولانی خارج از یخچال نگهداری شده ، ایجاد می شود.

**مسمومیت در سفر همیشه در کمین ماست، اما چه کنیم که پیشگیری کنیم؟؟؟**

مسمومیت های غذایی به دلیل حمل نادرست مواد خوراکی، یکی از شایع ترین بیماری های هنگام سفر است. مسمومیت های غذایی با فاصله چند ساعت از مصرف غذای فاسدی که به مدت طولانی خارج از یخچال نگهداری شده ، ایجاد می شود. به عنوان مثال یک عامل بیماری مسمومیت غذایی با نام استافیلوکوک، گاهی به علت نگهداری طولانی مدت مواد لبنی مانند خامه یا شیرینی ها در خارج از محیط یخچال به وجود می آید.

راه انتقال اغلب این بیماری های عفونی، آب و غذای آلوده، غذای خام، تماس با دست بیمار یا حامل بیماری مانند حشره ها است

این عامل بیماری ممکن است با گذاشتن مواد غذایی در یخچال یا در اثر قرار گرفتن روی حرارت از بین برود، اما سم حاصل از این عفونت همچنان باقی خواهد ماند و باعث پدید آمدن مسمومیت های شدید می شود که معمولا با علائمی مانند دل درد، حالت تهوع یا گاهی اسهال تظاهر می یابد.

راه انتقال اغلب این بیماری های عفونی، آب و غذای آلوده، غذای خام، تماس با دست بیمار یا حامل بیماری مانند حشره ها است.

معمولا بیماری زایی این عوامل عفونی در محیط های خشک طی چند دقیقه از بین می رود، اما در محیط های مرطوب مانند سبزی ها و سالاد ها می تواند به مدت طولانی باقی بماند و باعث سرایت بیماری شود.



## دل درد

یکی دیگر از بیماری های شایع حین سفر، یبوست و اسهال های مسافرتی است. تحرک نداشتن به مدت طولانی مانند نشستن در ماشین می تواند در افرادی که زمینه یبوست یا بیماری هموروئید (بواسیر یا شقاق) دارند، ایجاد مشکل کند.

همچنین یک نوع باکتری معروف به نام اشرشیاکولای (اشرشیا کلی) باعث بروز اسهال مسافرتی می شود. معمولا این بیماری از یک کشور به کشور دیگر انتقال می یابد، اما امکان دارد از یک شهر به شهر دیگر نیز منتقل شود در ضمن بیماری معروفی مانند وبا که معمولا در فصل تابستان شیوع پیدا می کند و اغلب از طریق مسافران پاکستانی وارد مناطق جنوبی کشور می شود نیز ممکن است در برخی فصول سال مانند بهار شایع شود.

بنابراین مسافران باید از مصرف سبزی های شسته شده با آب آلوده و غیربهداشتی پرهیز کنند و در صورت شیوع این بیماری در یک ناحیه خاص، با دیدن علامت های مشکوک مانند اسهال به سرعت به پزشک مراجعه کنند تا جلوی انتشار آن گرفته شود.

## انگلی در آب های سرد

در ضمن ممکن است کسانی که به مناطق سردسیر و کوهستانی سفر می کنند، مبتلا به نوعی انگل به نام ژیا ردیا شوند. محل زیست این انگل در آب های سرد است. حتی تعداد اندک و انگشت شمار این انگل می تواند فرد را به بیماری مبتلا کند و با علائمی مانند دل درد، نفخ شکم و گاهی اسهال تظاهر یابد.

برای پیشگیری از بیماری های گوارشی باید افراد قبل از خوردن غذا، دست های خود را به خوبی بشویند. مسافران باید از آشامیدن آب چشمه ها، سرچشمه ها، رودخانه ها و چاه ها به احتمال آمیخته بودن با مدفوع انسان یا حیوان، پرهیز کنند.

بهتر است مسافران آب آشامیدنی خود را از آب های معدنی و استاندارد و بهداشتی تامین کنند. در صورت دسترسی نداشتن به آب های معدنی، بهتر است از آب های جوشانده شده یا شیر آبخوری هایی که توسط شهرداری علامت گذاری شده است، استفاده شود.

همچنین با آغاز فصل بهار و میوه های نوپزانه مانند چغاله بادام و آلبالو خشکه، بساط دستفروشان برپا می شود که معمولا برای نگهداری و سنگینی چغاله ها از آب ها و سطل های آلوده استفاده می کنند. بنابراین مسافران پیش از خوردن این میوه ها باید به خوبی آنها را بشویند تا در حین سفر به بیماری مبتلا نشوند.

## راه های پیشگیری

برای پیشگیری از بیماری های گوارشی باید افراد قبل از خوردن غذا، دست های خود را به خوبی بشویند و از رستوران های بین راهی و دستفروشان و دوره گردهای مشکوک، به هیچ وجه مواد غذایی خریداری نکنند، زیرا معمولا در کنار این مراکز، دستشویی های بین راهی وجود دارد که به علت داشتن مگس و حشره فراوان، انتقال بیماری را تسریع می کنند.