

مشاوره مصرف کننده

باکتری سالمونلا

سالمونلا چیست و چگونه می توان از مسمومیت با آن جلوگیری کرد؟

عفونت باکتری **سالمونلا (سالمونلوز)** یک بیماری باکتریایی است که بر روی روده تأثیر می گذارد. این باکتری به طور عادی در روده انسان ها و حیوانات زندگی می کند و بیشتر با آب یا غذای آلوده منتقل شده و از طریق مدفوع دفع می شود. در واقع سالمونلا گروهی از باکتری ها هستند که باعث مسمومیت غذایی می شوند و معمولاً به دلیل پخت نشدن کامل غذاها یا از طریق آلودگی های قابل انتقال پخش می شوند. این باکتری معمولاً در مواد غذایی زیر وجود دارد:

- گوشت خام
- مرغ یا بوقلمون نیم پز
- تخم مرغ
- شیر غیر پاستوریزه

کودکان خردسال، افراد بالای 65 سال و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر احتمال دارد توسط باکتری سالمونلا مسموم شوند.

ویدئو: سالمونلا چیست؟

انتشار باکتری سالمونلا

باکتری سالمونلا در روده بسیاری از حیوانات زندگی می کنند. این باکتری ها در زمان پرورش، کشتار و فرآوری به غذاها منتقل می شوند. سایر مواد غذایی مانند سبزیجات سبز و میوه ها از طریق تماس با مدفوع انسان و حیوانات آلوده می شوند. این آلودگی ها از طریق کود یا ورود فاضلاب به آب های کشاورزی ایجاد می شود. برخی از باکتری های موجود در مواد غذایی از طریق حیوانات خانگی مانند سگ و گربه به افراد و یا در صورت عدم رعایت بهداشت فردی از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند.

علائم مسمومیت با باکتری سالمونلا

به مسمومیت با باکتری سالمونلا ، سالمونلوز گفته می شود و یکی از شایع ترین انواع مسمومیت های غذایی است. این باکتری در مواد غذایی خام یا نیم پز مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ و سبزیجات وجود دارند.

علائم مسمومیت با سالمونلا :

اسهال: معمولاً آبکی و گاهی اوقات خونی

تب: معمولاً بالاتر از 38 درجه سانتی گراد

درد و گرفتگی شکمی: ممکن است شدید باشد

تهوع و استفراغ: ممکن است در بعضی افراد بیشتر باشد.

سردرد: اغلب همراه با سایر علائم وجود دارد.

لرز: در برخی موارد ممکن است رخ دهد.

خستگی و ضعف عمومی: این عارضه نیز احتمال دارد ایجاد شود.

علائم معمولاً بین 6 تا 72 ساعت پس از مصرف غذای آلوده ظاهر شده و چند روز تا یک هفته ادامه پیدا می کنند. در اغلب موارد، بیماری به خودی خود بهبود پیدا می کند و نیاز به درمان خاصی ندارد. با این حال، در بعضی موارد، به خصوص در کودکان خردسال، سالمندان، و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، نیاز به مراقبت‌های پزشکی و درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد. برای پیشگیری از مسمومیت با سالمونلا، رعایت اصول بهداشتی در آماده‌سازی و نگهداری مواد غذایی، پختن کامل غذاها، و شستشوی دست‌ها و سطوح آشپزخانه قبل و بعد از تماس با مواد غذایی خام ضروری است.

پیشگیری از مسمومیت با سالمونلا در خانه

با رعایت بهداشت در این موارد می توان از انواع مسمومیت های غذایی پیشگیری کرد:

- انجماد صحیح مواد غذایی
- رعایت اصول بهداشت و نظافت
- پخت و پز صحیح غذاها
- اجتناب از آلودگی قابل انتقال

هیچ وقت آب تصفیه نشده دریا ، دریاچه ها و رودخانه ها را مصرف نکنید.

همیشه دست های خود را با آب گرم و صابون بشویید. (مخصوصاً در موارد زیر) :

- قبل از تهیه یا خوردن غذا
- بعد از دست زدن به غذاهای خام
- بعد از رفتن به سرویس بهداشتی
- بعد از تعویض پوشک کودک
- پس از دست زدن به سطل زباله
- پس از تماس با حیوانات