

عبادة الجيل الآن

تحرير : زينب سعد
رسوم : يزن احمد



التفتت مندوبت مجلت الجيل الآن بالذكورة صبيحت أكيوري
المختصة في الأمراض الوبائية والبكتيرية وتحدثت لنا مشكورة عن

التسمم الغذائي

• دكتورة ماذا يعني التسمم الغذائي ؟

نستخدم عبارة "التسمم الغذائي" لوصف أكلات المرضية المأخوذة عن تناول الأطعمة الملوثة
بالميكروبات (الفيروسات والبكتيريا والفطريات والطفيليات) أو المواد الكيميائية .

• وما هي أعراض المرض ؟

غالباً ما يشعر المريض رغبة في التقيؤ ثم يصاحبه غثيان و اسهال مع آلام في البطن وتقلصات في المعدة بالإضافة إلى فقدان
الشهية والشعور بالإعياء والتعب وارتفاع حرارة الجسم . ويستمر من يوم إلى عشرة أيام .

• وكيف يمكن الوقاية من هذا المرض ؟

يمكن الوقاية من هذا المرض بإتباع الإرشادات التالية :-

• غسل اليدين جيداً ، بالماء والصابون ، قبل وبعد الفراغ من إعداد أحد الأصناف الغذائية (اللحوم أو الخضار) وعاصت بعد
لمسها .

• إبقاء الأطعمة النيئة وعاصت اللحوم والأسماك والدواجن في منأى عن الاعتلاط
المباشر بالخضار أو الفواكه التي سيتم تناولها طازجة .

• طهو الأطعمة حرارة كافية للقضاء على الميكروبات .

• حفظ الأطعمة السهلة التلوث في التلاجة .

• الامتناع عن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين .

• هناك وسائل علاجية منزلية كالأكل "التسمم الغذائي" ماهي ؟

حاول التقيؤ أو (مضغ) قطع من الثلج أو تناول قليلاً من ماء أو تناول
المشروبات الغازية الصافية .

تناول القليل من الأطعمة السهلة الهضم مثل الموز ، البطاطا
المسلوقة ، أو الكلي .

خذ قسطاً كافياً من الراحة البدنية .

تجنب تناول الأدوية كعاصت لوقف الإسهال أو المهدئت
والإسراع بمراجعة أقرب مستشفى

وفي نهاية اللقاء شكرت مندوبت مجلت الجيل الآن
الذكورة على سعة صدرها وتزويدها لنا بالمعلومات
القيمة متمنين للجميع الصحة والسلامة

