كيف تتجنب التسمم الغذائي

يموت حوالي 25 أمريكي يومياً و يصاب حوالي 16 ألف شخص بالمرض بسبب ما يتناولونه من طعام . وهنا تجد الأطعمة الأكثر احتمالا في التسبب في المرض. (والقائمة لا تتضمن الأطعمة البحرية) .

الدجاج والديك الرومي

إذا كنت من بين الأكثر قابلية للمرض فإليك هذا الروليت الروسي ، واحد من بين كل 4 من الدجاج ، وواحد من بين 7 من الديك الرومي لديهم من السالمونيلا ما يكفي لتصبح مريضا أو لتموت هكذا بكل بساطة . وبالرغم من أن الطبخ يقتل البكتيريا إلا أن هذه العملية لا تحدث دائما .وقدرت إدارة الزراعة الأمريكية أن حوالي 350 ألف إلي 2.5 مليون أمريكي يصبحون مرضي وحوالي 350 إلي 2500 شخص يموتون كل عام بعد تناولهم الطيور واللحوم الملوثة بالسالمونيلا (وحوالي 1% من الطيور يكون مصابا). وهذا التعميم في التقدير بسبب أن أكثر حالات التسمم الغذائي لا تسجل في أقسام الصحة فمقابل كل حالة تسجل هناك من 20 إلي 100 حالة لم تسجل . ولا ينكر مصنعو منتجات الطيور أن حوالي ربع ما يعرضونه في السوق علي الأقل يحمل بكتيريا خطيرة لكنهم يقللون من شأنها . ويقول كينيث ماي المستشار العلمي للمجلس الوطني لصناعة المشويات : " حوالي 90% من الدجاج المحتوي علي السالمونيلا يحتوي علي أقل من 30 نوع من أنواع البكتيريا الموجود في كل الطيور " . ومن المحتمل أن لا يتسبب هذا العدد من البكتيريا في إصابتك بالمرض إذا كنت شخص معافى وفي مقتبل العمر ولكن يمكنها أن تفعل لو كنت واحد من الذين هم أكثر قابلية للإصابة بالتسمم الغذائي ، مثل الأطفال. وفي عام 1994 أصيب حوالي 224 ألف شخص بالمرض من جراء تناولهم لآيس كريم (معظمهم كان من الصغار) كان يحتوي علي 6 سالمونيلا لكل نصف كوب (كان قد تم نقل واحد من مكونات الآيس كريم في شاحنة كانت قد نقلت قبله بيض ملوث). هل يمكن أن يكون الدجاج منزوع الجلد والصحيح أقل احتمالا للتلوث ؟ لم تجري أي بحوث جيدة في ذلك . هذا بالنسبة للبكتيريا التي تمت دراستها بصورة جيدة أما الأنواع الأخرى مثل كامبي لوبيكتر فلم تدرس عن قرب . وتسبب بكتيريا كامبي لوبيكتر أمراض أكثر مما تسببه السالمونيلا ولكن لم تجد السمعة التي تستحقها. وفي كلمات أخرى هي تسجيل مليونين آخرين أو ما يقرب من المرضي كل عام ولا أحد يعلم كم هي حالات الوفيات. والمشكلة كما يقول توم جوميز عالم الوبائيات في مراكز السيطرة علي الأمراض: " أن المعامل التشخيصية المحلية لا تبحث عن كامبي لوبيكتر وأقسام الصحة غير مطلوب منها أن تكتب بذلك إلي مراكز السيطرة علي الأمراض ، ولكن يجب عليها أن تفعل " . واعتمادا علي نتائج مدير برنامج المراقبة استطاع مدير مراكز السيطرة علي الأمراض إخطار لجنة من الكونجرس أن كامبي لوبيكتر هي الجرثومة الأكثر تكراراً في العزل من فضلات أشخاص مصابون بالإسهال .

البيض

كم عدد الأشخاص الذين سقطوا مرضي السنة الماضية من جراء الإصابة ببيض ملوث ؟ لا أحد يعلم . يقول توم جوميز : " منذ العام 1994 المعلومات لدينا ناقصة ، والكونجرس ملام في ذلك ولو جزئياً فقد تم في عام 1995 وبحجة تقليل التكلفة إنهاء البرنامج الفيدرالي للمراقبة علي السالمونيلا أنتريتيدس (أنتريتيدس هي سلالة من السالمونيلا كثيرا ما تصيب البيض) . ويقول مدير مراكز السيطرة علي الأمراض : " لا يوجد سبب يجعلك تعتقد بأن السنوات الحالية يمكن أن تختلف عن السنوات الماضية عندما يعاني الأمريكيون (حوالي 200 ألف إلي مليون) من عدوي فعلية بسبب سالمونيلا أنتريتيدس " . من المتهم ؟ قشور البيض مسؤولة عن 80% من هذا التفشي وكثير من البيض الفاسد يتلوث وهو داخل مبايض الدجاج قبل أن تتكون القشور وبالتالي غسيل البيض قبل كسره ليس ضمانة بأنه سيكون نظيف . رغم أنه لم تسجل أية وفيات من تفشي العدوى من البيض الفاسد الملوث بالسالمونيلا إلا أن تقرير قد أرسل إلي السلطات الفيدرالية بأن خبراء السيطرة علي الأمراض ما زالوا مهتمون بذلك . ويقول خبير الوبائيات بمركز السيطرة علي الأمراض : " الخبر المهم هو أن عدد الإصابات في جنوب كاليفورنيا قد تضاعف ثلاث مرات مما يعني أن كاليفورنيا مسؤولة عن 25% من حالات عدوي السالمونيلا في كل الولايات الأمريكية . أما ما هو أكثر فإن أغلب الإصابات في جنوب كاليفورنيا نتيجة لنوع جديد ومقلق من سالمونيلا أنتريتيدس يسمي بـــ (phage type 4) (يمكن تمييز البكتيريا من نوع لآخر لهذا النوع أو بالفيروسات التي تصيبها) ويقول ريتشارد قاست عالم الأحياء الدقيقة في إدارة الزراعة : " phage type 4 هو أخبث أنواع السالمونيلا في أوروبا و حتى الآن لا نعرف ما إذا كان هو نفسه ما يحدث في أمريكا ، وحتى الآن لم نستطيع تقرير ما إذا كانت nastier بكتيريا ، فإذا لم نستطيع فيمكن أن نكتفي بمراقبة ما يحدث في غرب الولايات المتحدة " . وقد تم أيضاً اكتشاف هذه البكتيريا في يوتاه وأريزونا . إذن من الذي يهتم بكراتين البيض ؟ لا أحد . لا يوجد برنامج قومي يقوم بمراقبة منتظمة لمستويات البكتيريا في البيض . ولكن هناك مسح جديد لإدارة الزراعة يقول ربما يرتفع المعدل . يقول ألان هوجو عالم حيوان بإدارة الزراعة : " أظهر تحليلنا للبيض الذي أرسل إلي الشمال الشرقي للمعالجة بالبسترة أن 39% من العينات ملوثة بسالمونيلا أنتريتيدس في العام 1995مقارنة بنسبة 20% في العام 1991 ، أما في الغرب فحوالي 12% كانت ملوثة لعام 1995مقابل 6% في عام 1991 " . كثير من المطاعم والأماكن الحساسة مثل المستشفيات وغرف العناية يستعملون البيض المبستر لأن هذه العملية تقتل البكتيريا المسببة للمرض . ولسوء الحظ لا أحد يعلم ما إذا كانت البسترة التي تتم بها معالجة البيض الملوث بالمستويات العالية من السالمونيلا تنطبق علي البيض الذي يباع في السوبرماركت . هل تذكر E.coli O157:H7 ؟ هي الجرثومة التي أصابت أكثر من 700 شخص بالمرض وقتلت 4 أطفال في عام 1993 في ولايات واشنطون وأيداهو ونيفادا وقد كان المصدر همبرجر لم يتم طهيه بشكل جيد . وتسبب E.coli O157:H7 التلف نتيجة لإنتاج مادة تسمي (Shiga toxin) تسبب الإسهال الدموي الذي يصيب

كثير من الضحايا ، هذا السم يتسبب في فشل كلوي في حوالي 5% من الضحايا وفي وفاة حوالي 5% من الضحايا الذين أصيبوا بالفشل الكلوي . يمكن قتل البكتيريا E.coli الموجودة علي سطح الشرائح أو الشواء بسهولة عند طهي اللحم في درجة حرارة 165 درجة مئوية . لكن في اللحم النيئ يمكن لأي بكتيريا موجودة علي السطح أن تندمج في الخليط . وعندما لا يطهى البرجر جيداً تقوم بكتيريا E.coli الموجودة في الداخل بالهروب التدميرى وهذا الهروب التدميرى هو ما تقوم به البكتيريا E.coli O157:H7 بشكل متواصل . ويقول فيلس سيارلنق من إدارة الزراعة والمتخصص بالوبائيات : " تلقينا تقرير عن أن التفشي في عامي 1994 و1995 كان بزيادة 64% وشمل حوالي ألف شخص ولكن لم تحدث وفيات " . والرقم الحقيقي ربما أعلي من ذلك والسبب أن مراكز السيطرة علي الأمراض تقوم بحساب حالات التفشي التي تشمل شخصين أو أكثر والتي حدثت من تأثير نفس الطعام أما الحالات الفردية غير مضمنة في السجل الرسمي . لم تعرف مراكز السيطرة علي الأمراض بوفاة الطفلة اليزابيث العام الماضي والتي ماتت في مستشفي كليفلاند بعد 4 أسابيع من حضورها نزهة وفيها تناولت سجق فاسد . وقد التقطت البكتيريا O157:H7 من لحم الهمبرجر النيئ الذي كان في نفس الطبق . وبعد وباء عام 1993 بدأت إدارة الزراعة في فحص لحم البقر النيئ بصورة منتظمة من التلوث بالبكتيريا . ويقول مدير الوبائيات والطوارئ جلين موريس : " نحلل كل سنة حوالي 5 ألف عينة من لحم البقر من مخازن التجزئة ومصانع المعالجة بحثا عن E.coli O157:H7 ومنذ عام 1994 لم نجد سوي حالة واحدة إيجابية من بين 1700 عينة " . وهذا جيد ، لكن يمكنه أن يجعل السلطات تشعر بالأمان الزائف . تستنتج دراسة جديدة أن E.coli O157:H7 ربما لا تكون المتهم الوحيد . قام ديفيد أشيسون بتحليل لحم بقري من 12 سوبرماركت في بوسطن وسنسناتي وقد وجد السم في ربع العينات ومما يثير الذعر أن هذه السموم لا تأتي من E.coli O157:H7 وإنما من نوع آخر من E.coli . ويقول محمد كرمالي اختصاصي الأحياء الدقيقة في تورنتو : " وهذه النتيجة تفاقم الوضع لأن إدارة الزراعة تبحث فقط عن E.coli O157:H7 في اللحم ، بينما النوع الآخر من E.coli مسؤول عن الكثير من حالات الإسهال الدموي والفشل الكلوي بسبب Shiga toxin في شمال أمريكا " . ولا أحد يبحث عن هذا النوع الآخر من البكتيريا في لحم البقر ولكن يجب أن تتغير .

متي تحصل علي المساعدة

أعراض التسمم الغذائي تكون عادة الغثيان والتقيؤ أو الإسهال. وكثير من الحالات تشفي بعد يوم أو يومين بدون عناية طبية. ولكن إذا شعرت بأي من هذه الأعراض التالية يجب زيارة الطبيب :

إسهال دموي أو صديد في البراز: وهذه هي الأعراض التقليدية لعدوي E.coli O157:H7 ولا بد من العناية الطبية فهي لا تشفي بدونها .

صداع وتصلب في العنق وحمي : عند ظهور هذه الأعراض الثلاثة يمكن أن تكون الإصابة بعدوي لستيريا مونوسايتوجينس (Listeria monocytogenes) وهي قاتلة إن تركت بلا علاج

حمي تستمر لأكثر من 24 ساعة : ربما تشير إلي عدوي لم تتحسن بعد (لدي الأطفال قابلية الإصابة بحمي غير خطيرة يمكن أن تستمر لأكثر من يوم) .

إغماء وسرعة نبضات القلب أو الشعور بالدوار عند الوقوف أو الجلوس فجأة : فقط عندما تكون مصحوبة بغثيان وقيء أو إسهال فهذه أعراض فقد السوائل (التجفاف) والتي يمكن أن تقود إلي فشل كلوي .

الإسهال الذي لا يتوقف بعد ثلاثة أيام : يمكن أن يقود إلي تجفاف يتسبب في الوفاة .

ضعف وخدر ووخز: عادة في الأيدي والأرجل وأحياناً حول الفم وهو علامة للتسمم من تناول أغذية بحرية .

من هم الأكثر تعرضاً للتسمم

بعض الناس أكثر تعرضاً للتسمم وأكثر قابلية لأن تسوء حالتهم من المرض وهم .

كبار السن والرضع .

النساء الحوامل : تخف حدة الجهاز المناعي لديهن بعض الشيء لتلائم نمو الجنين وبالتالي يكن عرضة لبعض الميكروبات وعلي رأس القائمة Listeria monocytogenes والتي غالباً ما توجد في السجق وفي لحم اللانشون والجبن .

الأشخاص من ذوي المناعة الضعيفة : وهذا يشمل مرضي الإيدز والذين يتناولون مثبطات للمناعة كجزء من علاجهم من السرطان أو الأعضاء المزروعة أو مثل حالات الربو .

مستخدمي مضادات الحموضة بكثرة وذوي الجهاز الهضمي المحور نتيجة عملية جراحية : يساعد حامض المعدة في تدمير البكتيريا وبالتالي فإن الأفراد الذين يتناولون مضادات الحموضة والأدوية مثل التاقميت والزنتاك يكونون يوم بعد يوم أكثر قابلية للتعرض للتسمم الغذائي من الذين يتناولونها بشكل متقطع أو لا يتناولونها بتاتاً . ولم تبحث الدراسات في ما إذا كان تناول حبتين Tums (كما يفعل بعض الناس من أجل الكالسيوم) أو (swing of Maalox) يومياً يعمل علي تقليل المقاومة بما يكفي لإحداث المرض . وكذلك الأفراد الذين أجروا عملية جراحية لإزالة جزء من أمعائهم أو معدتهم ربما لا يستطيعون طرد البكتيريا الضارة خارج أجسامهم .

المطبخ الآمن

أفكار بسيطة لجعل مطبخك آمناً :

تعامل مع اللحوم النيئة والطيور والأغذية البحرية والبيض كما لو كانت ملوثة حتى ولو كانت لا تحتوي على ما يكفي من البكتيريا لتصيبك بالمرض ، فسوء التعامل معها قد يجلب المتاعب . لا

تسمح للعصائر النيئة بتلويث الأغذية سواء المطبوخة أو النيئة . و بعد تداول اللحوم النيئة أغسل يديك وكذلك الأواني والسطوح التي كانت عليها الأطعمة النيئة بالصابون والماء الساخن.

لا تأكل المحاريات مثل المحار والبطلينوس وبلح البحر إلا بعد طبخه ، فإنها يمكن أن تحتوي على البكتيريا والفيروسات التي تسبب التسمم الغذائي والتهاب الكبد .

أنقع اللحوم النيئة والطيور داخل الثلاجة وليس علي المنضدة. ويجب أن لا تطري الأطعمة مع المنقوع النيئ أو تناول المنقوع قبل طبخه.

قم بحشو الطيور قبل طبخها والأفضل طبخها ثم حشوها بعد ذلك.

قم بطهي اللحوم بصورة تامة ولكن لا تزيد من فترة طبخها ، فالحرارة تقتل البكتيريا لكن الحرارة الزائدة تتسبب في حدوث أمينات مسرطنة تسمي (HAAs) في اللحم والطيور والأسماك . وللتقليل من تكوين HAAs يمكن وضع اللحوم والأسماك والدجاج في الميكروويف في الدرجة العالية لمدة 30 إلي 90 ثانية أو حتى بداية تدفق العصارة ثم تخلص منها قبل بداية الطبخ .

لا تترك البيض سائلاً يكون البيض آمناً عندما يتصلب البياض ويبدأ الصفار في التماسك والغلظة ولا تلعق أي مضرب يحتوي علي بيض نيئ .

ضع الأسفنجة في الميكروويف في الدرجة العالية لمدة 30 إلي 60 ثانية وهذا يحفظها نظيفة كما يقول دين كليفر اختصاصي الوبائيات .

الإسفنج والصابون والرشاش المضاد للبكتيريا لا تجعل المطبخ المتسخ صحياً ولحين تمكننا من تقييم أي تجارب مستقلة تنشر لا نستطيع أن نشهد كيف تعمل هذه المنتجات أو ما إذا كانت آمنة .

الإسفنجية المضادة للبكتيرياO-Cel-O 3M,s تحتوي علي بايريساين الزنك بداخلها. وهو المكون النشط الموجود في الشامبو. وتقول بطاقة الشركات أن الجراثيم التي تنتهي إلي الأسفنجة تقتل .

بالموليف ودايل ومنظفات الأطباق الأخرى مع صابون بالأيدي المضاد للبكتيريا تحتوي علي ترايكلوسان والذي وافقت إدارة الأغذية والأدوية باستخدامه في معجون الأسنان. وتقول بطاقة الشركات أن هذه المنتجات تقتل الجراثيم في الأيدي وليس في الأطباق .

اللايسول ومنظفات المطبخ المضادة للبكتيريا تحتوي علي مواد تمت الموافقة عليها من جمعية حماية البيئة لأنها آمنة ومؤثرة في قتل البكتيريا علي سطوح المطبخ .

الخلاف حول سلامة ألواح التقطيع

أيهما أكثر أماناً لوح التقطيع الخشبي أم البلاستيكي ؟ حتى عام 1993 كانت الحكمة المتبعة هي أنه من السهل المحافظة علي لوح البلاستيك من البكتيريا حتى جاء دين كليفر من جامعة ويسكونسن وغير الفكرة. قام اختصاصي الوبائيات هذا بتلويث 9 ألواح خشبية و4 ألواح بلاستيكية بعصارة أو مرق دجاج محتوية علي E.coli و Listeria وSalmonella وبعد ثلاث دقائق وجد أن سطح ألواح البلاستيك تحتوي بكتيريا أكثر 23 مرة من أسطح ألواح الخشب ، والمثير للدهشة أنه في خلال 10

دقائق أمتص اللوح الخشبي البكتيريا من علي سطحه ولم يستطيع كليفر اكتشافها. ويوضح كليفر هذه المسألة قائلاً : " تمتص البكتيريا في الألواح الخشبية إلي داخل أنسجة الخشب وتظل قابعة تحت السطح أما في ألواح البلاستيك فتظل البكتيريا في السطح حيث تستطيع بسهولة التعلق بأشياء أخرى مثل الأطعمة " . وفي عام 1994 أعد اختصاصي الوبائيات بإدارة الأدوية والأغذية بن تول بدراسة عن ألواح التقطيع فقال : " يبدو أن اللوح الخشبي أكثر تسامحاً ففيه تدخل الجراثيم إلى العمق بحيث تصعب عليها العودة إلي السطح مرة أخرى ، ولكن هذا صحيح بالنسبة للألواح الخشبية الجديدة أو بالنسبة للألواح المغسولة حديثاً بتنظيفها في آلة غسيل الأطباق ، أما بالنسبة لألواح التقطيع الخشبية المستعملة وهي التي يقتنيها معظم الناس في بيوتهم فمن المحتمل أن تكون مثل الألواح البلاستيكية وفي كلمات أخري تكون أكثر قابلية لنشر البكتيريا ". ولكن حتى الإجابة على السؤال فالنصيحة الأفضل هي أن تستعمل أي من النوعين طالما تقوم بتنظيفها .

الخشب : عند وضع لوح التقطيع الخشبي في الميكروويف لمدة 5 دقائق يمكنك القضاء علي البكتيريا المتوارية في الأعماق .

البلاستيك : إذا كثرت ندوب السكين عليه فالطريقة الفعالة هي غسله داخل آلة غسيل الأطباق ، فلا يمكن أن يسخن بما يكفي داخل الميكروويف . ويجب التخلص من أي لوح يبدأ في التقطع والتهتك.