

التسمم الغذائي - مشكلة متزايدة

يموت سنوياً أكثر من مليون مواطن على مستوى العالم بسبب التسمم الغذائي. وفي الواقع، قد تكون الأمراض بفعل ميكروبات الطعام، والتي تحتل المرتبة الثانية من حيث الانتشار بعد نزلات البرد في المجتمعات الغربية، سبباً مباشراً للاستخدام المفرط والعشوائي لأكثر من 50000 طن من المضادات الحيوية سنوياً.

ترجع المشكلة جزئياً إلى الفترة التي أعقبت الحرب العالمية الثانية مباشرة، عندما ازداد الطلب على اللحوم بصورة حادة، واللحوم هي هدف تفضله ميكروبات الطعام. وبالتالي، ازداد الطلب على اللحم الرخيص ومصدره بالطبع حيوانات تمت تربيتها في دول استوائية حيث تنتشر العدوى بين الحيوانات. ورغم أن إجراءات الفحص والحجر الصحي تكافح هذه المشكلة إلا أن خطورتها لا تزال قائمة. فالحیوانات التي منحها هذه الأطعمة الملوثة، أدت أيضاً إلى مزيد من التلوث البيئي عندما أصبحت نفسها وسطاً لنمو وتكاثر الميكروبات المعدية. تساهم ملايين الحيوانات على مستوى العالم في هذه المشكلة البيئية وفي الاستمرار هذه الدورة المعدية التي تلعب الآن دوراً بارزاً كمرض من الأمراض التي يسببها الطعام. تضاعفت المشكلة بتطور صناعات معالجة الطعام المعاصرة. على سبيل المثال، وبسبب أن عمليات المعالجة تتم في مصانع كبيرة مركزية، يمكن لحيوان واحد أن يلوث مصدر لحوم مدينة بأكملها. وبترجع الطبخ المنزلي وانتشار اللجوء إلى المطاعم والأطعمة السريعة والجاهزة، يزداد تفاقم تلك المشكلة. هذا، بالإضافة إلى زيادة أعداد الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي (جزئياً، نتيجة انتشار استخدام الأدوية مثل المضادات الحيوية)، وتطور المزيد من الفصائل البكتيرية المقاومة للمضادات الحيوية، يجعل المشكلة في غاية الحساسية. الأطعمة شديدة الخطورة هي اللحوم والبيض ومنتجات الألبان.

أعرف عدوك

أن أفضل طريقة لمكافحة العدوى هي أن يتمتع الجسم بمناعة قوية واثزان صحيح يتعلق بـبيكتيريا الأمعاء النافعة. ومن ثم إذا حاول ميكروب ما العبور إليك، فمن المرجح أن يتصدى له دفاعاتك الطبيعية فلا يسبب لك أذى. ولكن ماذا إذا أصبت بالعدوى فعلياً ؟

على عكس الاعتقاد السائد، أغلب الأمراض ليست معدية وأغلب الأمراض المعدية لا تعالج باستخدام المضادات الحيوية. الأمراض الفيروسية مثل البرد والأنفلونزا لا تستجيب للمضادات الحيوية. كما لا يستجيب التهاب الحلق لها أيضاً، حسب دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية، حيث تم تقسيم أكثر من 700 مريض بالتهاب الحلق إلى ثلاث مجموعات. تم إعطاء إحداها مضاداً حيوياً لمدة 10 أيام، والأخرى مضاداً حيوياً بعد 3 أيام إذا لم تتراجع الأعراض، والمجموعة الثالثة لم يتم إعطاؤها أي مضاد حيوي. لم يلاحظ أي فرق بين المجموعات الثلاث في عدد المرضى الذين شعروا بتحسن بعد 3 أيام ولا في الفترة الزمنية الكلية للمرض.

حالات عديدة من عدوى الأمعاء مثل الالتهاب المعدي المعوي والإسهال قد تزداد سوءاً مع العلاج بالمضادات الحيوية. ذلك أن المضادات الحيوية قد تقتل أيضاً البكتيريا النافعة. يجب أيضاً ألا تستخدم المضادات الحيوية لمنع حدوث العدوى، كما في حالات حب الشباب على سبيل المثال، كي لا تضعف مناعة الجسم وتجعله عرضة لأمراض أخرى. ويوصي أ.د. ريتشارد لاسي بأن يقوم الطبيب بتحديد ما إذا كان الشخص المريض يعاني من عدوى بكتيرية، ومن ثم يجب تحديد نوعها ووصف المضاد الحيوي

المناسب لها ولفترة قصيرة قدر الإمكان كما يجب عليه أن ينصح المريض بإيقاف استخدام المضاد الحيوي بمجرد زوال أعراض العدوى.

التطورات الحديثة في الاختبارات التحليلية جعلت من اليسير أخذ عينة من اللعاب أو البراز والتعرف على الميكروب المسبب للمرض. كما أصبح بالإمكان معرفة إذا ما كان الشخص يعاني نقصاً في تلك البكتيريا النافعة والتي تشكل حائطاً دفاعياً طبيعياً.