



الأمراض المنقولة بالغذاء والتي يُشار إليها عادةً باسم "التسمم الغذائي"، تحدث عندما يُصاب شخص بالمرض بعد تناول أغذية أو مشروبات ملوثة. يمكن أن يكون التلوث فيزيائياً أو كيميائياً أو بيولوجياً. ينتج التلوث البيولوجي عن "الجراثيم" مثل البكتيريا الضارة والفيروسات وحتى الطفيليات. يحدث تفشي الأمراض المنقولة بالغذاء عندما يُصاب شخصان أو أكثر بالمرض بعد تناول الغذاء أو المشروب نفسه.

علامات وأعراض التسمم الغذائي

قد تتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة، وقد تستمر من بضع ساعات إلى عدة أيام. تشمل بعض الأعراض الشائعة للتسمم الغذائي ما يلي:

- الإسهال
- القيء
- تقلصات المعدة
- الغثيان
- حمى

عوامل خطر الإصابة بالتسمم الغذائي

الجميع معرضون لخطر الإصابة بالتسمم الغذائي. ومع ذلك، هناك بعض الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض:

- الأطفال دون سن الخامسة
- البالغون بعمر 65 عاماً فأكثر
- النساء الحوامل

هل تعلم؟

- تُعد الـ **الليستيريا المستوحدة** بكتيريا مهددة للحياة قد تؤدي إلى الإصابة بمرض يُسمى داء الليستيريا. بكتيريا الـ **الليستيريا المستوحدة** توجد بشكل شائع في أغذية مثل الحليب غير المبستر، ومنتجات الحليب، واللحوم الجاهزة للتناول.
- يُعد داء الليستيريا خطيراً بشكل خاص على النساء الحوامل، وقد يسبب مضاعفات خطيرة مثل الولادة المبكرة، وولادة جنين ميت، والإجهاض.
- عند حديثي الولادة، يمكن أن يسبب داء الليستيريا عدوى الدم والتهاب السحايا.

خرافات شائعة عن التسمم الغذائي

خرافة يحدث التسمم الغذائي دائماً بسبب آخر وجبة تناولتها.	حقيقة بعد تناول طعام ملوث بالبكتيريا أو غيرها من مسببات الأمراض، قد تتراوح فترة ظهور الأعراض من 6 إلى 48 ساعة. وهناك بعض أنواع البكتيريا التي قد تستغرق ما يصل إلى أسبوعين لظهور الأعراض.
خرافة يمكنك معرفة ما إذا كان الطعام آمناً من خلال مظهره أو رائحته.	حقيقة قد تبدو رائحة الطعام طازجة ويظهر بمظهر آمن، ومع ذلك قد يحتوي على بكتيريا ضارة أو مسببات أمراض أخرى.
خرافة الطعام المُحضّر في المنزل دائماً أكثر أماناً من الطعام المُحضّر في المطاعم.	حقيقة يمكن أن ينتج التسمم الغذائي عن الطعام المُستهلك في أي مكان، وليس فقط من المطاعم. غالباً ما نعتقد أننا نتبع ممارسات آمنة للتعامل مع الطعام في المنزل، لكن قد لا يكون ذلك صحيحاً. من أفضل الممارسات تثقيف نفسك عن سلامة الغذاء لضمان امتلاك المعرفة بممارسات التعامل الآمن مع الطعام.

ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تعتقد أنك مُصاب بالتسمم الغذائي؟

- زر مقدم رعايتك الصحية.
- تحدث مع طبيبك بشأن إجراء الفحوصات* لتأكيد الإصابة بالتسمم الغذائي.
- *يتطلب فحص التسمم الغذائي تقديم عينة براز لإجراء الاختبارات المعملية. يمكن لهذه الاختبارات تحديد العامل المُسبب للمرض المسؤول عن إصابتك.

ماذا ستفعل إدارة خدمات الصحة بولاية تكساس (DSHS)؟

- تتبع إدارة خدمات الصحة بولاية تكساس (DSHS) حالات الأمراض المنقولة بالغذاء وتُبَلِّغ عنها لتحديد ما إذا كان هناك تفشٍّ للمرض.
- من خلال إجراء فحص للتسمم الغذائي، فإنك توفر المعلومات التي يحتاجها اختصاصيو الوبائيات في الولاية لإجراء تحقيق تتبّع المصدر. تساعد هذه التحقيقات في العثور على مصدر التلوث وقد تمنع إصابة أشخاص آخرين بالمرض.

ماذا يمكنك أن تفعل للمساعدة؟

بمجرد أن تبدأ بالشعور بالمرض، تذكّر وسجّل كل ما تناولته خلال الأسبوع السابق لبدء الأعراض.

- أدرج المطاعم والفعاليات والحفلات التي حضرتها؛
- جمع إيصالات البقالة التي قد تكون لديك، إذ إنها توفر قائمة بالأطعمة التي اشتريتها وربما تناولتها؛
- أبلغ عن مرضك المنقول بالغذاء إلى إدارة الصحة المحلية، خاصة إذا كنت تعلم بوجود أشخاص آخرين أُصيبوا بالمرض، و
- زر مقدم رعايتك الصحية وأجرِ الفحوصات اللازمة!

تفضل بزيارة هذه الروابط للحصول على مزيد من المعلومات

- dshs.texas.gov/laboratoryservices/programs-laboratories/microbiology-unit/consumer-microbiology/what-causes-food-borne
- dshs.texas.gov/foodborneillness
- cdc.gov/food-safety/signssymptoms/index.html

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من حالة طبية طارئة، يُرجى الاتصال بالرقم 911!

