# D:\لوگو\Arm.jpgﺧﻮﺩ ﻣﺮﺍﻗﺒﺘﯽ ﺩﺭ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻏﺬﺍﯾﯽ

 ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﺩﺭ ﺍﺛﺮ ﺧﻮﺭﺩﻥ ﻏﺬﺍ ﯾﺎ ﻧﻮﺷﯿﺪﻥ ﺁﺷﺎﻣﯿﺪﻧﯽ ﺁﻟﻮﺩﻩ ﺑﻪ ﺑﺮﺧﯽ ﺍﺯ ﺑﺎﮐﺘﺮﯼ ﻫﺎ ، ﻭﯾﺮﻭﺱ ﻫﺎ، ﺍﻧﮕﻞﻫﺎ ﯾﺎ ﺳﻤﻮﻡ ﻭ ﻣﻮﺍﺩ ﺷﯿﻤﯿﺎﯾﯽ ﺍﯾﺠﺎﺩ ﻣﯽ ﺷﻮﺩ ﻭ ﺩﺭ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﻣﻮﺍﺭﺩ ﺑﺪﻭﻥ ﺩﺭﻣﺎﻥ ﺧﺎص بعضیﺍﻭﻗﺎﺕ ﻫﻢ ﻧﯿﺎﺯ ﺑﻪ ﺑﺴﺘﺮﯼ ﺩﺭ ﻣﺮﺍﮐزﺩﺭﻣﺎﻧﯽ ﺩﺍﺭﺩ.

ﺑﯿﺸﺘﺮﯾﻦ ﻋﻠﺖ ﺍﯾﻦ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻫﺎ ﭘﺨﺘﻪ ﻧﺸﺪﻥ ﮐﺎﻣﻞ ﻣﻮﺍﺩ ﮔﻮﺷﺘﯽ، ﻓﺎﺳﺪ ﺑﻮﺩﻥ ﻣﻮﺍﺩ ﻟﺒﻨﯽ، ﺑﯿﺮﻭﻥ ﺍﺯ ﯾﺨﭽﺎﻝ ﻣﺎﻧﺪﻥ ﻣﻮﺍﺩ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺳﺎﻻﺩ ﻭ ﺳﺲ ﻣﺎﯾﻮﻧﺰ ﻭ ﻣﺼﺮﻑ ﺁﻥﻫﺎ ﺍﺳﺖ. ﺑﺮﺧﯽ ﺍﺯ ﺷﺪﯾﺪ ﺗﺮﯾﻦ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻫﺎﯼ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﻧﯿﺰ ﺑﻪ ﺩﻟﯿﻞ ﻣﺼﺮﻑ ﻏﺬﺍﻫﺎﯼ ﮐﻨﺴﺮﻭﯼ ﻓﺎﺳﺪ ﺍﺳﺖ.

ﻋﻼﯾﻢ ﺍﯾﻦ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻫﺎ ﺗﻬﻮﻉ، ﺍﺳﺘﻔﺮﺍﻍ، ﺍﺳﻬﺎﻝ، ﺷﮑﻢ ﺩﺭﺩ، ﺳﺮﺩﺭﺩ ﻭ ﺩﺭ ﻣﻮﺍﺭﺩ ﺷﺪﯾﺪ ﺷﻮﮎ ﻭ ﺑﯽ ﻫﻮﺷﯽ ﺑﯿﻤﺎﺭ ﺍﺳﺖ. ﺍﯾﻦ ﻋﻼﯾﻢ ﻣﻌﻤﻮﻻ ٢ﺗﺎ ٦ ﺳﺎﻋﺖ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺧﻮﺭﺩﻥ ﻏﺬﺍﯼ ﺁﻟﻮﺩﻩ ﺍﺗﻔﺎﻕ ﻣﯽ ﺍﻓﺘد ﻭﻟﯽ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﺑﺎ ﻣﯿﮑﺮﻭﺑﯽ ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺳﺎﻟﻤﻮﻧﻼ ﻣﻤﮑﻦ ﺍﺳﺖ ﯾﮏ ﺗﺎ ٢ﺭﻭﺯ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﻣﺼﺮﻑ ﻏﺬﺍ ﺧﻮﺩ ﺭﺍ ﻧﺸﺎﻥ ﺩﻫﺪ.

ﮐﻮﺩﮐﺎﻥ، ﻧﻮﺯﺍﺩﺍﻥ، ﻣﺎﺩﺭﺍﻥ ﺑﺎﺭﺩﺍﺭ ﻭ ﺍﻓﺮﺍﺩ ﻣﺴﻦ، ﺑﯿﻤﺎﺭﺍﻥ ﮐﺒﺪﯼ ﻭ ﺩﯾﺎﺑﺘﯽ ﻭﻧﯿﺰ ﺍﻓﺮﺍﺩﯼ ﮐﻪ ﺳﻄﺢ ﺍﯾﻤﻨﯽ ﺑﺪﻥ ﺁﻥﻫﺎ ﭘﺎﯾﯿﻦ ﺍﺳﺖ ﺑﯿﺸﺘرﺩﺭ ﻣﻌﺮﺽ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻫﺎﯼ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﻫﺴﺘﻨﺪ.

# ﭼﮕﻮﻧﻪ ﻣﯽ ﺗﻮﺍﻥ ﺍﺯ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﭘﯿﺸﮕﯿﺮﯼ ﮐﺮﺩ؟

* ﺩﺭ **ﻓﺼﻞ ﺣﺘﻤﺎٌ ﺩﺳﺖ ﻫﺎ ﺭﺍ ﻗﺒﻞ ﻭ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﻏﺬﺍ ﺧﻮﺭﺩﻥ ﯾﺎ ﺁﻣﺎﺩﻩ ﮐﺮﺩﻥ ﻏﺬﺍ ﺑﺎ ﺁﺏ ﻭ ﺻﺎﺑﻮﻥ ﺑﺸﻮﯾﯿﺪ .**
* ﺑﻬﺘﺮ ﺍﺳﺖ ﻣﻮﺍﺩ ﻏﺬﺍﯾﻲ ﺑﺴﺘﻪ ﺑﻨﺪﻱ ﺷﺪﻩ ﺭﺍ ﻣﺼﺮﻑ ﮐﻨﯿﺪ . ﻣﻮﺍﺩ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﺑﺴﺘﻪ ﺑﻨﺪﯼ ﺷﺪﻩ ﻣﻮﺭﺩ ﺗﺄﯾﯿﺪ ﺑﺎﯾﺪ ﺩﺍﺭﺍﻱ ﺍﯾﻦ ﻣﺸﺨﺼﺎﺕ ﺑﺎﺷﻨﺪ: ﺗﺎﺭﯾﺦ ﺗﻮﻟﯿﺪ ﻭ ﺍﻧﻘﻀﺎ – ﻧﺎﻡ ﻣﺤﺼﻮﻝ – ﺗﺮﻛﯿﺒﺎﺕ ﺗﺸﻜﯿﻞ ﺩﻫﻨﺪﻩ – ﭘﺮﻭﺍﻧه ﺳﺎﺧﺖ ﺍﺯ ﻭﺯﺍﺭﺕ ﺑﻬﺪﺍﺷﺖ ﻭ ﻧﺸﺎﻧﻲ ﻛﺎﺭﺧﺎﻧﻪ ﺳﺎﺯﻧﺪﻩ .
* به ﺗﺎﺭﯾﺦ ﺍﻧﻘﻀﺎﯼ ﺭﻭﯼ ﺑﺴﺘﻪ ﺑﻨﺪﯼ ﻣﻮﺍﺩ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﺗﻮﺟﻪ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﯿﺪ ﻭ ﺁﻥ ﺭﺍ ﺩﺭ ﻣﺪﺕ ﺯﻣﺎﻥ ﺗﻮﺻﯿﻪ ﺷﺪﻩ ﻣﺼﺮﻑ ﻧﻤﺎﯾﯿﺪ.
* ﺍﺯ ﺧﺮﯾﺪ ﻣﻮﺍﺩ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﺍﺯ ﻓﺮﻭﺷﻨﺪﮔﺎﻥ ﺩﻭﺭﻩ ﮔﺮﺩ ﺟﺪﺍ ﺧﻮﺩﺩﺍﺭﯼ ﮐﻨﯿﺪ ﻣﺨﺼﻮﺻﺎ ﺑﻬﺎﺭ ﺍﺯ ﺧﺮﯾﺪ ﻭ ﻣﺼﺮﻑ ﻗﺎﺭﭺ ﺍﺯﻓﺮﻭﺷﻨﺪﮔﺎﻥ ﺩﻭﺭﻩ ﮔﺮﺩ ﺧﻮﺩﺩﺍﺭﯼ ﮐﻨﯿﺪ.
* ﮔﻮﺷﺖ، ﻣﺮﻍ، ﻣﺎﻫﯽ ﻭ ﺗﺨﻢ ﻣﺮﻍ ﺭﺍ ﮐﺎﻣﻼ ﺑﭙﺰﯾﺪ ﻭ ﻣﺼﺮﻑ ﮐﻨﯿﺪ.
* ﻏﺬﺍﯼ ﺍﺿﺎﻓﯽ ﮐﻪ ﺩﺭ ﯾﺨﭽﺎﻝ ﻧﮕﻬﺪﺍﺭﯼ ﮐﺮﺩﻩ ﺍﯾﺪ ﺭﺍ ﭘﯿﺶ ﺍﺯ ﻣﺼﺮﻑ ﮐﺎﻣﻼ ﮔﺮﻡ ﮐﻨﯿﺪ ﻭ ﺍﺯ ﻧﮕﻬﺪﺍﺭﯼ ﻣﺠﺪﺩ ﺑﺎﻗﯽ ﻣﺎﻧﺪﻩ ﺁﻥﺧﻮﺩﺩﺍﺭﯼ ﮐﻨﯿﺪ.
* ﺍﺯ ﺧﺮﯾﺪ ﺳﻮﺳﯿﺲ ﻭ ﻛﺎﻟﺒﺎﺱ ﻫﺎﯾﻲ ﻛﻪ ﭘﻮﺷﺶ ﺁﻥﻫﺎ ﭘﺎﺭﮔﻲ ﺩﺍﺭﺩ ﺧﻮﺩﺩﺍﺭﻱ ﻧﻤﺎﺋﯿﺪ.
* ﻏﺬﺍﻫﺎﯼ ﺩﺍﻍ ﺭﺍ ﺑﻌﺪ ﺍﺯ ﺧﻨﮏ ﺷﺪﻥ ﺩﺭ ﯾﺨﭽﺎﻝ ﺑﮕﺬﺍﺭﯾﺪ.
* ﻏﺬﺍﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﺍﻣﮑﺎﻥ ﻓﺎﺳﺪ ﺷﺪﻥ ﺁﻧﻬﺎ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﺍﺳﺖ ﻣﺜﻞ ﮔﻮﺷﺖ ﭘﺨﺘﻪ ﺭﺍ ﺩﺭ ﺳﺮﺩﺗﺮﯾﻦ ﻗﺴﻤﺖ ﯾﺨﭽﺎﻝ ﻧﮕﻬﺪﺍﺭﯼ ﮐﻨﯿﺪ.
* ﻏﺬﺍﻫﺎﯼ ﭘﺨﺘﻪ ﺷﺪﻩ ﺭﺍ ﺩﺭ ﮐﻨﺎﺭ ﯾﺎ ﺯﯾﺮ ﻣﻮﺍﺩ ﺧﺎﻡ ﻗﺮﺍﺭ ﻧﺪﻫﯿﺪ.
* ﺍﺯ ﻧﮕﻬﺪﺍﺭﯼ ﺷﯿﺮ ﺩﺭ ﺧﺎﺭﺝ ﺍﺯ ﯾﺨﭽﺎﻝ ﺧﻮﺩﺩﺍﺭﯼ ﮐﻨﯿﺪ ﻭ ﺑﻪ ﺗﺎﺭﯾﺦ ﻣﺼﺮﻑ ﺁﻥ ﺗﻮﺟﻪ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﯿﺪ. ﺷﯿﺮ ﭘﺎﺳﺘﻮﺭﯾﺰﻩ ﺩﺭ ﯾﺨﭽﺎﻝ ﺣﺪﺍﮐﺜﺮ ٣-٢ ﺭﻭﺯ ﻗﺎﺑﻞ ﻧﮕﻬﺪﺍﺭﯼ ﺍﺳﺖ.
* ﻏﺬﺍﯼ ﺩﺍﺭﺍﯼ ﺗﺨﻢ ﻣﺮﻍ ﺧﺎﻡ ﺭﺍ ﻣﺼﺮﻑ ﻧﮑﻨﯿﺪ.
* ﻣﺎﻫﯽ، ﮔﻮﺷﺖ ﻗﺮﻣﺰ، ﻣﺮﻍ ﺧﺎﻡ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺳﺮﻋﺖ ﺗﻤﯿﺰ ﻭ ﺁﻣﺎﺩﻩ ﺳﺎﺯﯼ ﮐﻨﯿﺪ ﻭ ﺩﺭ ﺻﻮﺭﺗﯽ ﮐﻪ ﺍﯾﻦ ﻣﻮﺍﺩ ﻏﺬﺍﯾﯽ ﺭﺍ ﻣﻨﺠﻤﺪ ﻧﻤﯽ ﮐﻨﯿﺪ، ﺩﺭ ﺳﺮﺩﺗﺮﯾﻦ ﻗﺴﻤﺖ ﯾﺨﭽﺎﻝ ﻗﺮﺍﺭ ﺩﻫﯿﺪ ﻭ ﺁﻧﻬﺎ ﺭﺍ ﻫﺮ ﭼﻪ ﺯﻭﺩﺗﺮ ﺑﭙﺰﯾﺪ.
* ﺳﻌﯽ ﮐﻨﯿﺪ ﮔﻮﺷﺖ ﭼﺮﺥ ﺷﺪﻩ ﺧﺮﯾﺪﺍﺭﯼ ﻧﮑﻨﯿﺪ. ﺩﺭ ﺻﻮﺭﺕ ﺍﻣﮑﺎﻥ ﮔﻮﺷﺖ ﺭﺍ ﺩﺭ ﻣﻨﺰﻝ ﭼﺮﺥ ﮐﻨﯿﺪ.
* ﺍﺯ ﻣﺼﺮﻑ ﮐﻨﺴﺮﻭ ﻭ ﮐﻤﭙﻮﺕ ﺑﺎﺩ ﮐﺮﺩﻩ ﻭ ﺯﻧﮓ ﺯﺩﻩ ﺧﻮﺩﺩﺍﺭﯼ ﮐﻨﯿﺪ. ﮐﻨﺴﺮﻭﻫﺎ ﺭﺍ ﻗﺒﻞ ﺍﺯ ﺑﺎﺯ ﮐﺮﺩﻥ ﺑه مدت 20ﺩﻗﯿﻘﻪ ﺑﺠﻮﺷﺎﻧﯿﺪ.



# ﻋﻼﯾﻢ ﻓﺴﺎﺩ ﻣﻮﺍﺩ ﻏﺬﺍیی

ﻋﻼﯾﻢ ﻓﺴﺎﺩ ﺩﺭ ﮐﻨﺴﺮﻭ: ﺑﺎﺩ ﮐﺮﺩﻥ ﻗﻮﻃﯽ، ﻭﺟﻮﺩ ﺯﻧﮓ ﺯﺩﮔﯽ ﺩﺭ ﺍﻃﺮﺍﻑ ﺩﺭﺯﻫﺎﯼ ﻗﻮﻃﯽ، ﺗﻮﻟﯿﺪ ﺑﻮﯼ ﻧﺎﻣﻄﺒﻮﻉ، ﺍﯾﺠﺎﺩ ﮐﻒ، ﺷﯿﺮﯾﻦ ﺷﺪﻥ ﻣﺎﯾﻌﺎﺕ ﺩﺭ ﮐﻨﺴﺮﻭ ﺳﺒﺰﯾﺠﺎﺕ- ﮔﻮﺷﺖ – ﭘﺮﻧﺪﮔﺎﻥ ﻭ ﻣﺎﻫﯽ ﻫﺎ.

ﻋﻼﯾﻢ ﻓﺴﺎﺩ ﺩﺭ ﮔﻮﺷﺖ: ﺍﺳﺘﺸﻤﺎﻡ ﺑﻮﯼ ﻧﺎﻣﻄﺒﻮﻉ، ﺗﺮﺷﯿﺪﮔﯽ، ﻭﺟﻮﺩ ﻟﮑﻪ ﻫﺎﯼ ﺳﺒﺰ ﯾﺎ ﺳﻔﯿﺪ ﺭﻧﮓ ﺑﺮ ﺭﻭﯼ ﺁﻥ، ﻟﺰﺟﯽ، ﺳﺒﺰﯼ ﻭ ﺷﻠﯽ ﺳﻄﺢ ﮔﻮﺷﺖ، ﮐﺪﺭ ﺷﺪﻥ ﺭﻧﮓ ﺁﻥ، ﻧﺮﻣﯽ ﻭ ﺯﺭﺩ ﺷﺪﻥ ﺭﻧﮓ ﭼﺮﺑﯽ ﮔﻮﺷﺖ

ﻋﻼﯾﻢ ﻓﺴﺎﺩ ﺩﺭ ﮐﺮﻩ ﻭ ﭘﻨﯿﺮ: ﻃﻌﻢ ﻧﺎﻣﻄﺒﻮﻉ ﻭ ﺗﻨﺪ ﻭ ﻭﺟﻮﺩ ﮐﭙﮏ ﺳﺒﺰ ﯾﺎ ﻗﻬﻮﻩ ﺍﯼ ﺑﺮ ﺭﻭﯼ ﺁﻧﻬﺎ

# ﺍﻗﺪﺍﻣﺎﺗﯽ ﮐﻪ ﺩﺭﺻﻮﺭﺕ ﺍﺑﺘﻼ ﺑﻪ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ غذایی میﺗﻮﺍﻥ ﺩﺭ ﻣﻨﺰﻝ ﺍﻧﺠﺎﻡ ﺩﺍﺩ:

ﻫﺮﭼﻪ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﻣﺎﯾﻌﺎﺕ ﻣﺼﺮﻑ ﮐﻨﯿﺪ ﻣﺨﺼﻮﺻﺎ ﻧﻮﺷﯿﺪﻧﯽ ﻫﺎﯼ ﻃﺒﯿﻌﯽ ﻭ ﻧﻪ ﺻﻨﻌﺘﯽ. ﻭﻗﺘﯽ ﻣﻌﺪﻩ ﻓﺮﺩ ﺁﺭﺍﻡ ﺷﺪ ﻣﯽ ﺗﻮﺍﻥ ﺍﺯ ﻏﺬﺍﻫﺎﯼ ﺳﺎﺩﻩ ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺳﻮﭖ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﮐﺮﺩ.

ﺩﺭ ﮐﻮﺩﮐﺎﻥ ﻣﺼﺮﻑ ORSﺑﺴﯿﺎﺭ ﻣﻔﯿﺪ ﺍﺳﺖ. ﺍﺯ ﺁﻥﺟﺎ ﮐﻪ ORS ﻫﻢ ﺷﻮﺭ ﻭ ﻫﻢ ﺷﯿﺮﯾﻦ ﺍﺳﺖ ﺑﻬﺘﺮ ﺍﺳﺖ ﺁﻥ ﺭﺍ ﺑﺎ ﺁﺏ ﺟﻮﺷﯿﺪﻩ ﺳﺮﺩ ﺷﺪﻩ ﺩﺭﺳﺖ ﮐﻨﯿﺪ ﺗﺎ ﺑﻬﺘﺮ ﺧﻮﺭﺩﻩ ﺷﻮﺩ.

ﺑﻪ ﻓﺮﺩ ﻣﺴﻤﻮﻡ ﺷﯿﺮ، ﭼﺎﯼ ﻭ ﻗﻬﻮﻩ ﻭ ﻧﻮﺷﺎﺑﻪ ﻭ ﺁﺏ ﻣﯿﻮﻩ ﺻﻨﻌﺘﯽ ﻧﺪﻫﯿﺪ.

ﺑﻪ ﭘﺰﺷﮏ ﺧﺎﻧﻮﺍﺩﻩ ﺧﻮﺩ ﻭ ﺩﺭﺻﻮﺭﺕ ﻧﯿﺎﺯ ﺑﻪ ﺍﻭﺭﮊﺍﻧﺲ ﻣﺮﺍﮐﺰ ﺩﺭﻣﺎﻧﯽ ﻣﺮﺍﺟﻌﻪ ﮐﻨﯿﺪ. ﺍﮔﺮ ﺩﺭﺩ ﺷﮑﻢ ﺷﺪﯾﺪ ﺍﺳﺖ ﻭ ﯾﺎ ﻣﺪﻓﻮﻉ ﺧﻮﻧﯽ ﺍﺳﺖ ﯾﺎ ﺗﺐ ﺑﺎﻻ ﻭﺟﻮﺩ ﺩﺍﺭﺩ ﯾﺎ ﻋﻼﯾﻢ ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﺑﯿﺶ ﺍﺯ ﺳﻪ ﺭﻭﺯ ﻃﻮﻝ ﮐﺸﯿﺪﻩ ﺣﺘﻤﺎ ﭘﺰﺷﮏ ﺧﺎﻧﻮﺍﺩﻩ ﻣﺮﺍﺟﻌﻪ ﮐﻨﯿﺪ.

ﻣﺴﻤﻮﻣﯿﺖ ﻏﺬﺍﺋﯽ ﻧﯿﺎﺯ ﺑﻪ ﺁﻧﺘﯽ ﺑﯿﻮﺗﯿﮏ ﻧﺪﺍﺭﺩ.

**مرکز مشاوره، تربیت بدنی و سلامت دانشجویی**

**اداره بهداشت – خرداد 1403**