الصيف والتسمم الغذائي والنزلات المعوية

خلال فترة الإجازة يكثر الخروج من البيت أو قد تكون العائلة في سفر مما يزيد فرص تناول الطعام خارج المنزل ما يحمل معه أحياناً احتمال الإصابة بالعديد من الأمراض المنقولة بواسطة الطعام والشراب الملوث بالجراثيم نتيجة عدم مراعاة الشروط الصحية عند تحضير الطعام وتخزينه. يتم التسمم الغذائي إما عن طريق تلوثه بالبكتيريا وتشاهد هذه المشكلة بكثرة عند تناول السلطات غير النظيفة وأصناف أخرى من الطعام الملوث غير المطهي، أو قد يكون سبب تسمم الطعام هو سوء تخزينه أو عدم مراعاة الشروط الصحية عند نقل الطعام مما يؤهب وبشكل كبير لنمو البكتيريا وتكاثرها وبشكل خاص في اللحوم والبيض والدواجن والأسماك حيث ارتفاع درجة الحرارة إلى 40 درجة مئوية يؤدي إلى سرعة تكاثر البكتيريا وتشاهد هذه الحالة غالباً عند تناول المعلبات واللحوم غير المطهية بشكل جيّد. وكذلك يعتبر البيض من أحد أهم أسباب التسمم الغذائي وخطورته تنشأ من تناوله غير مطبوخ، كما هو الحال عند صنع صلصة المايونيز أو شرب البيض نيئاً ويكون التسمم غالباً نتيجة وجود جرثومة السالمونيلا التي تدخل جسم الدجاجة من الأغذية التي نتناولها. إنّ الأطفال دون الخمس سنوات هم الأكثر عرضة للتسمم الغذائي حيث إن جهازهم المناعي يكون في مرحلة التطور وتؤدي التسممات الغذائية إلى الإسهال الشديد المترافق مع الاقياء الحاد ولتجنب حدوث التسممات الغذائية تجب مراعاة غسل الخضراوات والفاكهة بشكل جيّد بعد نقعها لفترة في الماء النظيف وطهي الطعام بشكل جيّد وبشكل خاص اللحوم والدواجن إلى أن يتم نضجها تماماً،

ومراعاة الشروط الصحية في حفظ الأطعمة من حيث شروط التبريد وعدم ترك الطعام خارج الثلاجة في درجة حرارة الغرفة لفترة تزيد على ساعة وغسل السكاكين والأطباق التي تم تقطيع اللحم والدواجن بها بشكل جيّد وغسل الأيدي قبل وبعد تقطيع اللحم والدواجن النيئة بشكل جيّد. كذلك تؤدي جرثومة السالمونيلا للإصابة بالتيفوئيد وهو مرض واسع الانتشار في الكثير من دول العالم بما فيها دول الشرق الأوسط وتتم العدوى نتيجة تلوث الطعام أو الشراب وتكون فترة الحضانة من 3-1 أسابيع وذلك حسب كمية الجراثيم التي تلوث بها الطعام ويؤديالتيفوئيد إلى أعراض متباينة، ففي الرضع والأطفال الصغار يكون على شكل إسهال يرافقه أقياء حاد وتكون الحرارة مرتفعة وقد تصل إلى 40 درجة مئوية مترافقة مع فقدان الشهية بينما يحدث عند الأطفال الكبار آلام عضلية شديدة مترافقة مع صداع وآلام بطنية حادة مع ارتفاع في الحرارة ويحدث الإسهال في 50% من الأطفال المصابين. لذلك وفي حالة السفر إلى بعض المناطق التي ينتشر بها التيفوئيد فإنّ الطبيب قد يوصي بإعطاء لقاح التيفوئيد والذي يعطى عن طريق الفم على شكل كبسولات للأطفال أكثر من ست سنوات وهو متوافر أيضاً على شكل لقاح يحقن عضلياً للأطفال أكثر من سنتين من العمر، ويعطى حسب تقديرات الطبيب. - ثانياً: النزلة المعوية: ومن أهم الأمراض التي تصيب الأطفال في الصيف النزلات المعوية وهي إصابة الطفل بإسهال شديد يرافقه قيء شديد وإن هذه النزلات المعوية غالباً ما تكون فيروسية المنشأ ولكن قد تكون أحياناً نتيجة الجراثيم، إن استمرار الإسهال الشديد المترافق مع القيء الشديد يؤدي إلى فقدان الجسم لكمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يؤدي إلى جفاف الجلد مع فقدانه لحيويته وأنّ الجفاف قد يشكل خطورة على حياة الطفل لذلك يجب علاج الطفل فوراً وقبل حدوث الجفاف، فإن أهم شيء يفعله الأهل هو إعطاء الطفل الماء النقي وسوائل الأماهة الفموية (S.R.O) وهي عبارة عن محلول مكون من الجلوكوز والملح وهذا المحلول معد بصيغة معيّنة تعوض الجسم عن المفقود من السوائل والأملاح بشكل دقيق وكذلك يتم الامتصاص من الأمعاء بشكل جيّد وكذلك يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية من الثدي إذا كان الطفل يرضع من أُمّه والاستمرار بشكل عام في تغذيته بالغذاء المناسب مثل حساء الأرز، الموز المهروس، عصير الجزر وعصير التفاح والبطاطا المسلوقة، شوربة الخضراوات. ويستحسن مراجعة الطبيب لتقييم وضع الطفل حيث إن بعض الحالات تحتاج إلى المحاليل الوردية أو بعض الأدوية الأخرى وذلك حسب شدة الحالة وتقديرات الطبيب. إنّ إعداد الطعام للطفل مع مراعاة النظافة التامة يقلل من فرص الإصابة وعلى الأُم غسل اليدين قبل إعداد الطعام وقبل إطعام الطفل واستعمال الماء المغلي في إعداد الطعام.