مسمومیت غذایی در کودکان

تشخیص مسمومیت غذایی که معمولاً در نتیجه خوردنِ غذا یا آب آلوده به یکی از انواع باکتری‌های مضر به وجود می‌آید، از ویروس شکمی که از طریق دست‌های آلوده به دهان منتقل می‌گردد، دشوار است؛ علایم آن‌ها نیز یکی هستند: گرفتگی عضلات شکمی، تهوع، استفراغ، اسهال، و اغلب تب، لرز، درد و سردرد.

اگر کودک پیش دبستانی شما دچار مسمومیت غذایی شود، علایم آن طی 2 تا 48 ساعت بعد از خوردنِ غذا ظاهر می‌شود و معمولاً یک یا دو روز ادامه می‌یابد، اما در موارد شدید‌تر ممکن است تا یک هفته یا بیشتر ادامه پیدا کند.

**چطور بفهمیم کودک به چه نوع مسمومیت غذایی دچار شده است؟**

آزمایش خون، مدفوع و باقیمانده غذا در موارد لزوم به تشخیص باکتری کمک می‌کند، اما پزشکان اغلب نیازی به عامل اصلی ندارند چون در هر صورت راهِ درمان یکی است (درواقع، روش درمان ویروس شکمی هم مشابهِ همین است). البته استثنائاتی هم وجود دارد. مثلاً اگر در مدفوعِ کودک خردسال خون دیده شود، دکتر دستور آزمایش خون می‌دهد تا از عدم وجود باکتری‌های خطرناکِ ایجادکننده مسمویت غذایی مثل‌ ای کولای یا سالمونلا مطمئن شود.

طبق نظر مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، رایج‌ترین عفونت‌های غذایی آن‌هایی هستند که بر اثر باکتری‌های کامپیلوباکتر، سالمونلا، ای‌کولی و نیز دسته‌ای از ویروس‌های موسوم به نورو ویروس، به وجود می‌آیند. نوعی که رواجِ کمتری دارد بوتولیسم است، که البته اگر معالجه نشود می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

**کامپیلوباکتر:** رایج‌ترین باکتری غذایی است. معمولاً از طریق گوشت خام یا نیمه‌خامِ ماکیان یا شیر غیر پاستوریزه منتقل می‌شود، اما کودک ممکن است از طریقِ آب آلوده هم به آن مبتلا شود. معمولاً از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود، اما امکان آن وجود دارد (اگر فرزند شما به این باکتری مبتلاست و اسهال دارد، احتمال دارد با شستنِ مقعدِ او به این باکتری مبتلا شوید).

احتمال تماس با باکتری از طریق مدفوع سگ یا گربه نیز وجود دارد. کامپیلوباکتر اغلب تشخیص داده نمی‌شود، چون گاهی هیچ گونه علایمی ندارد؛ اما از علایم آن می‌توان به تهوع و استفراغ، اسهال (گاهی خونی)، انقباض و درد در ناحیه شکم و تب اشاره کرد. اغلب دو تا پنج روز ادامه پیدا می‌کند، اما ممکن است 10 روز نیز به طول بیانجامد.

**سالمونلا:** ممکن است در تخم‌مرغ خام یا عسلی، گوشت چهارپایان و ماکیان، شیر خام و محصولات لبنی و غذاهای دریایی یافت شود و از طریق توزیع ‌کنندگان مواد غذایی انتشار یابد. خزندگانی مثل لاک‌پشت، مارمولک و مار هم می‌توانند ناقل سالمونلا باشند. در بیشتر موارد اگر کودک شما به سالمونلا مبتلا شده باشد، علایم تب، اسهال و انقباض‌های شکمی خواهد داشت. همین‌طور ممکن است دانه‌های صورتی روی پوستش ظاهر شود.

علایم معمولا طی 8 تا 48 ساعت بعد از تماس ظاهر می‌شوند و یک تا دو روز طول می‌کشند، البته ممکن است بیشتر از یک هفته هم دوام پیدا کند و باکتری ممکن است ماه‌ها در بدن باقی بماند. 66 درصد مبتلایان به سالمونلا زیر بیست سال سن دارند. در فردی با سیستم ایمنی ضعیف، سالمونلا ممکن است به جریان خون حمله کند و خطرات جانی در پی داشته باشد.

**ای کولای:** از طریقِ غذا یا آب آلوده به مقادیر میکروسکوپی از مدفوع گاو شیوع پیدا می‌کند (اگر کسی ای‌کولای داشته باشد و دست‌ها را بعد از رفتن به دستشویی نشوید، ممکن است بیماری را به فرد دیگر منتقل کند). ای‌کولای موجب اسهال شدید و‌ گاه خونی، و انقباضات شدید شکمی می‌شود، اما تب ندارد.

این باکتری انواع مختلفی دارد. نوعی از آن، بیماریِ حاد‌تر و طولانی‌ مدت‌تری ایجاد می‌کند. نوعی دیگر می‌تواند در نوزادان و کودکانِ خردسال کشنده باشد و اغلب نیاز به بستری شدن دارد. علایم از 8 تا 48 ساعت بعد از آنکه کودک غذای آلوده به باکتری را خورد ظاهر می‌شود و دو تا پنج روز ادامه می‌یابند.

**نورو ویروس:** به ویروس شبه‌ نورواک یا کالیسی ‌ویروس هم موسوم است، چون به خانواده ویروسی کالیسی‌ ویرید تعلق دارد. این ویروسِ بسیار رایج، اغلب به درستی تشخیص داده نمی‌شود، چون تست آزمایشگاهی آن به سهولت امکان‌پذیر نیست. تهوع شدید نشانه بارزِ آن است و علائم آن، ناگهان حدود 24 تا 48 ساعت بعد از تماس با ویروس بروز می‌کنند؛ البته ممکن است این علائم بعد از 12 ساعت اول هم ظاهر شوند.

نورو ویروس از طریق غذای آلوده، لوازم آشپزخانه و سطوح منتقل می‌شود. از آنجا که بسیار مسری است، به راحتی در خانه و از طریق لوازم مصرفی روزانه انتقال پیدا می‌کند و از آنجا که نورو ویروس انواعِ گوناگون دارد، نمی‌توان در مقابل آن‌ها مصونیت پیدا کرد. علایم نورو ویروس خود به خود بعد از یکی دو روز ناپدید می‌شوند، اما باید دقت کنید که در این مدت آب بدن کودک بر اثر استفراغ کم نشود.

**بوتولیسم:** موارد آن نادر است، هرسال تنها حدود 110 مورد در ایالات متحده امریکا گزارش می‌شود. عامل آن باکتری کلوستریدیوم بوتولونیوم است که در خاک یافت می‌شود. اما در بیشتر موارد از طریق مواد غذایی که با شیوه نادرست کنسرو و نگهداری شده‌اند، بخصوص سبزیجات کنسروشده خانگی، ماهی خام یا دودی، عسل و شربت نشاسته ذرت منتقل می‌گردد.

بوتولیسم زمانی در کودکان اتفاق می‌افتد که کودک باکتری یا تخم‌هایش را بخورد و تخم‌ها در روده او رشد پیدا کنند (به همین خاطر است که نباید قبل از تولد یک سالگی نوزاد به او عسل داد). علایم بوتولیسم شامل یبوست، ضعف، پلک‌های افتاده و مشکل در عملِ بلع می‌باشد (با وجود ضعف، کودک کاملاً هشیار است). بوتولیسم اگر درمان نشود ممکن است منجر به فلج ماهیچه‌ و دستگاه تنفس شود. علایم در 36 ساعت اول بروز پیدا می‌کنند.

**کم کردن عوارض مسمومیت**

در صورت ابتلای فرزندتان به مورد حاد مسمومیت غذایی با اسهال و استفراغ، بهتر است او را در خانه نگه دارید تا استراحت کند و مایعات و الکترولیت‌های از دست داده بدن (نمک و املاح معدنی) را بازیابی کند. معمولاً پزشکان مصرف بدون نسخه محلول‌های الکترولیت خوراکی را توصیه می‌کنند و بهتر است در طولِ روز اندک اندک نوشیده شوند. پزشک بر اساس سن و وزن کودکتان به شما خواهد گفت که به چه مقدار از این مایعات احتیاج دارد (اما از خوراندن آبمیوه و سودا به او پرهیز کنید، چون عوارض بیماری را تشدید می‌کنند). اگر کودک تب یا بدن‌ درد دارد، مقدار مناسبی استامینوفن یا ایبوپروفن به او بدهید. هرگز به کودک‌تان آسپیرین ندهید، چون او را مستعد ابتلا به «سندروم ری» ‌ می‌کند که بیماری نادر اما خطرناکی است.

**چه وقت کودک دوباره می‌تواند غذای عادی بخورد؟**

به محض کاهش یا توقف اسهال، استفراغ و بازگشتن اشتهای کودک، دکتر توصیه می‌کند که مصرف محلول‌های الکترولیت را متوقف و همزمان افزودن تدریجی مایعات دیگر مثل شیر و غذاهای سالم را آغاز کنید. به رفتارهای کودکتان توجه کنید، خودش به شما می‌گوید چه وقت گرسنه می‌شود.

انجمنِ پزشکانِ اطفالِ آمریکا توصیه می‌کند کودکانی که از بیماری‌های شکمی بهبود یافته‌اند، باید هرچه زود‌تر رژیم غذایی عادی را از سر بگیرند؛ این ررژیم شامل همه طبقات غذایی مثل مجموع کربوهیدرات‌ها (نان، برشتوک و برنج)، گوشت بدون چربی، ماست، میوه‌جات و سبزیجات می‌باشد. از غذاهای چرب اجتناب کنید.

مطالعات نشان داده‌اند که از سرگیری سریع رژیم غذایی استاندارد بلافاصله بعد از رفع علایم حاد بیماری می‌تواند مدت نقاحت کودک را نصف روز کاهش دهد، چوت مواد غذایی ضروری را جهت مقابله با عفونت به بدن او می‌رساند. از سوی دیگر، اگر کودک شما چند روز به خاطر بی‌اشتهایی حاصل از بیماری نتوانست از مواد غذایی خوب استفاده کند، نگران نشوید. فقط سعی کنید نگذارید آب بدنش را از دست بدهد.

**چگونه از ابتلای مجدد کودک به بیماری‌های غذایی جلوگیری** **کنیم؟**

واقعیت آن است که حفاظت از کودک در مقابل همه باکتری‌های مقیم در موادغذایی غیرممکن است. اما می‌توانید با رعایت ایمنی در تهیه مواد غذایی از مقدار این تماس‌ها بکاهید. این راه‌ها را امتحان کنید:

* همیشه قبل از تهیه غذا، بعد از رفتن به دستشویی، سر پا گرفتن کودک یا تعویض پوشکِ بچه، دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید. به کودکتان یاد دهید بعد از استفاده از دستشویی و قبل از غذاخوردن دست‌هایش را بشوید. تا وقتی که خودش به خوبی بتواند دست‌هایش را بشوید، در این کار کمکش کنید.
* گوشت چهارپایان، ماکیان و ماهی را قبل از پختن خوب آب بکشید و همه سطوح آشپزخانه را هم بعد از کار با آب داغ کف‌دار بشویید.
* هرگز غذای پخته شده مثل استیک را دوباره در بشقاب یا تخته خردکن که قبلا به مواد خام آلوده شده نگذارید.
* جهت آب کردن یخِ مواد منجمد، آن‌ها را در یخچال بگذارید و نه روی پیشخان یا سینک. گوشت قرمز و سفید را که بیش از یکی دو روز به صورت خام فریز شده مصرف نکنید.
* غذایی که بو یا ظاهر غیرعادی دارد، نخورید.
* غذاهای تاریخ گذشته، غذاهایی که بسته بندی در آن‌ها شکسته است یا قوطی‌های کنسرو متورم یا فرورفته را نخورید.
* غذا را بیشتر از یک ساعت قبل از خوردن یا نوشیدن، بیرون یخچال نگه‌داری نکنید.
* مطمئن شوید که غذا خوب پخته شده است. گوشت گاو باید 71 درجه سانتی‌گراد، ماکیان حداقل 82 درجه و ماهی حداقل 60 درجه حرارت ببیند.
* موقع گرم کردن غذا مطمئن شوید که کاملا داغ شده باشد (فقط گرمش نکنید)
* غذای داغ را به صورت داغ و غذای سرد را به صورت سرد مصرف کنید.
* از دادن شیر، آبمیوه و پنیر غیرپاستوریزه یا گوشت خام به کودک پرهیز کنید.
* اگر خودتان مواد غذایی خود را کنسرو می‌کنید، مراحل کار را به دقت انجام دهید.
* گوشت و ماهی خود را از مغازه‌های معتبر تهیه کنید.