

«در اکثریت موارد علت بروز اسهالهای کودکان کم سن و سال غذای آلوده است. با این حال به نظر می رسد که آموزش لازم در مورد بهداشت تهیه مواد غذایی به مادران و مراقبین کودک داده نمی شود.» زمانی که شیرخوار به سن ۴-۶ ماهگی می رسد، شیر مادر جهت رفع نیازمندیهای تغذیه ای وی کافی نبوده و باید غذاهای کمکی و مکمل به او داده شود و بتدریج بر میزان آن افزوده گردد. در زمان از شیرگرفتن نوزادان احتمال ابتلاء به اسهال از طریق میکروبها بیماری زا موجود در غذا وجود داشته و ممکن است خطراتی مانند کاهش دریافت مواد غذایی و یا از دست دادن آن از طریق استفراغ، تب، سوء جذب و اسهال پیش آید. متعاقب آن رشد کودک و سیستم ایمنی او تحت تأثیر قرار گرفته و دچار کاهش مقاومت در مقابل سایر عفونتها از جمله عفونت های دستگاه تنفسی می گردد که اغلب منجر به مرگ می شود. میزان مرگ و میر کودکان زیر پنج سال در اثر بیماریهای عفونی و سوء تغذیه، ۱۳ میلیون در سال تخمين زده می شود.

علل عمده ایجاد خطر:

در کشورهای در حال توسعه، غذاهایی که در دوران از شیر گرفتن شیرخوار در منزل آماده می شوند، ممکن است در شرایط غیر بهداشتی تهیه شده و اغلب آلوده به میکروبها بیماری زا باشند. بیش از ۷۰ درصد از موارد بیماریهای اسهالی ناشی از غذای آلوده است. اشرشیاکولی سبب ۲۵ درصد از این اسهالها میگردد. غذا اغلب محیط مناسبی جهت رشد میکروبها به شمار می رود و از طریق مدفوع می تواند موجب انتقال آنها گردد.

منابع آلودگی غذا شامل، مواد دفعی انسان و حیوان (کود)، آب آلوده، مگس و سایر حشرات، حیوانات اهلی، ظروف آلوده، دستهای نشسته و گرد و غبار می باشد. (تصویر ۱)

غذای آلوده خطری برای کودکان

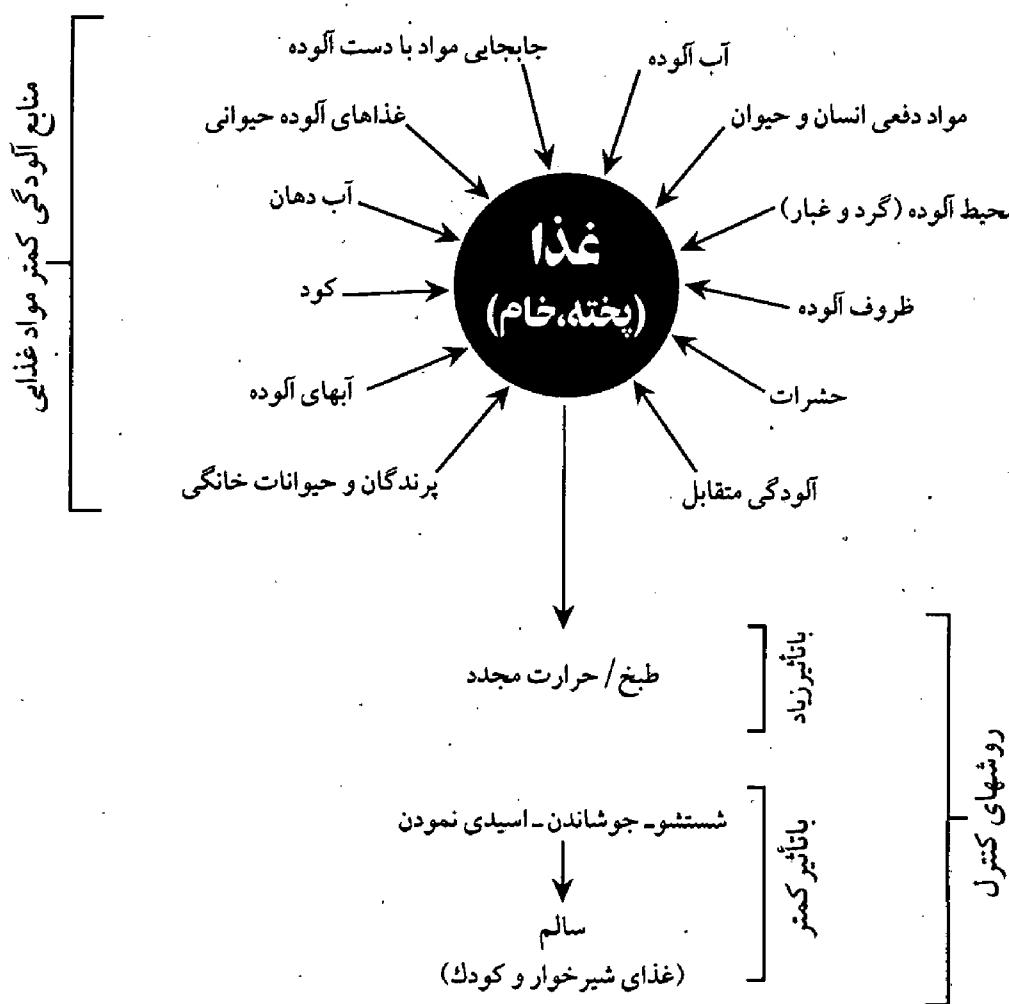
مترجم:

مینومیترا چهرزاد

کارشناس ارشد پرستاری اطفال

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت

تصویر ۱: آبودگی غذا و طریقه کنترل آن



- پختن ناکافی یا حرارت مجدد غذا برای کاهش یا حذف آبودگی بیولوژیکی.

فشارهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی:
عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی احتمال خطر آبودگی را سبب می گردد:

- فقر و کمبود مواد غذایی سالم بودن مواد غذایی را تحت الشاعع قرار می دهد.
- برخی از آداب و رسوم ممکن است با بهداشت

غذاهای خام نیز ممکن است منابع آبودگی باشند.
همچنین مشاً بعضی میکروباهای بیماری زا از حیوانات آبوده است. در طی تهیه و ذخیره مواد غذایی خطر آبودگی متقابل علاوه بر فرصت تکثیر باکتریهای بیماری زا وجود دارد که توسط عوامل زیر افزایش می یابد:

- تهیه غذا چندین ساعت قبل از مصرف، ذخیره مواد در دمایی که موجب رشد میکرووارگانیسم و یا تولید سم می شود.

پیشگیری از بیماریهای ناشی از غذای آلوده نیازمند بهبود و اصلاح شرایط محیطی و نیز توانایی مادران جهت مراقبت از کودکانشان می باشد. توصیه های لازم در مورد تهیه غذای سالم به مراقبین، بخصوص مادران به عمل آید. و برنامه آموزشی در این زمینه باید بر اساس شرایط فرهنگی و اجتماعی در هر گروه در نظر گرفته شود.

قوانین اساسی جهت تهیه غذای سالم برای شیرخواران و کودکان

□ غذارا کاملاً بپزید.

بسیاری از غذاهای خام بخصوص مرغ، شیر نجوشیده و سبزیجات، به شدت با ارگانیسم های بیماری زا آلوده می باشند که از طریق پختن کامل از بین می روند. بدین منظور باید تمام قسمتهای غذا با بخار و حرارت زیاد پخته شوند، یعنی حداقل به دمای 70°C درجه سانتی گراد برسند.
□ از ذخیره کردن غذا اجتناب کنید.

غذای شیرخواران و کودکان باید بطور تازه آماده و بالا فاصله پس از سرد شدن به اندازه کافی به آنان خورانده شود. غذای آماده برای شیرخواران و کودکان ترجیحاً نبایستی ذخیره گردد. چنانچه این امر اجتناب ناپذیر باشد، غذا فقط جهت وعده بعدی نگهداری شود. ولی رعایت این نکته اهمیت دارد، که در درجه حرارت زیر 10°C (سرد) و یا در دمای نزدیک 20°C و یا بیشتر (گرم) نگهداری شود. غذای ذخیره شده باید مجدداً کاملاً حرارت داده شود و این بدان معنی است که غذا به دمای حداقل 70°C درجه سانتی گراد رسانده شود.

□ از قرار دادن و تماس مواد غذایی پخته با خام خودداری نمایید.

غذای پخته شده حتی می تواند با کوچکترین تماس با غذای خام آلوده گردد. این آلودگی می تواند

مواد غذایی منافع داشته باشد، هم چنین عدم اگاهی مادران از اسهال و ارتباط آن با عدم رعایت بهداشت تغذیه از فاکتورهای دیگر به شمار می رود.

- آلوده بودن ذخائر آب موجب افزایش آلودگی مواد غذایی می شود.

- ناکافی بودن سوخت لازم جهت طبخ غذا و عدم وجود یخچال، هر دو خطر آلودگی را افزایش می دهد.

- ممکن است زمان لازم جهت طبخ غذا در نظر گرفته نشده باشد.

بعضی از افراد به منظور صرفه جویی در سرعت و یا زمان، غذارا در مقادیر زیادتر از آنچه که برای یک وعده احتیاج دارند، آماده نموده و سپس در درجه حرارت محیط نگهداری می کنند، در نتیجه کودکان آنان نیز غذای سرد و یا غذایی که به اندازه کافی گرم نشده دریافت می نمایند، این چنین موارد نگهداری غذا در درجه حرارت محیط و یا هوای گرم خطرناک بوده و سبب رشد میکروبها می گردد.

پیشگیری:

قوانین سازمان بهداشت جهانی جهت تهیه غذای سالم همیشه باید رعایت گردد.

غذا باید بطور کامل پخته شود و سپس به محض اینکه به اندازه کافی خنک شد مورد استفاده کودکان و شیرخواران قرار گیرد. در حد امکان غذای تهیه شده برای شیرخواران نباید ذخیره گردد، بخصوص زمانیکه هیچگونه تجهیزاتی جهت نگهداری آن در دمای پایین تر از 10°C و یا نگهداری آن به شکل بسته بندی شده و یا بالاتر از 20°C وجود نداشته باشد.

مراقبین کودکان باید تلاش خود را جهت آماده نمودن غذای سالم بکار ببرند. مادران باید در انجام وظایف خود حمایت گرددند و جامعه در بکارگیری این قوانین باید تشویق و ارتقاء یابد.

با تماس با حیوانات، این کار را با دقت انجام دهید، به خاطر داشته باشید که حیوانات خانگی حامل میکروبیابی هستند که می توانند از طریق دستها غذای آکوده نمایند.

□ از تغذیه نوزاد با بطری خودداری کنید.
برای دادن مایعات و غذاهای مایع به شیرخواران و کودکان از قاشق و یا فنجان استفاده کنید. تمیز نمودن کامل شیشه ها و سرپستانکها معمولاً دشوار است. قاشق، فنجان، بشقاب و ظروف مورد استفاده در تهیه غذا و تغذیه آنان باید بلافاصله پس از استفاده شسته شوند. این کار، امکان نظافت کامل آنها را آسان می کند. چنانچه الزامی در استفاده از شیشه و پستانک وجود دارد، باید آنها را پس از هر بار استفاده کاملاً شست و جوشاند.

□ مواد غذایی را از حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات خانگی محافظت نمایید.

اکثر حیوانات حامل ارگانیسم های بیماری زا بوده و یک منبع بالقوه برای آکودگی غذا محسوب می شوند.

□ مواد غذایی فاسد نشدنی را در ظروف و مکان مناسب نگهداری کنید.

مواد حشره کش و ضد عفونی کننده و سایر مواد شیمیایی را در ظروف بر چسب دار و جدا از مواد غذایی نگهداری کنید. به منظور محافظت در مقابل موش و حشرات، مواد غذایی فاسد نشدنی باید در ظروف دربسته نگهداری شوند. ظرفی که قبل از مواد شیمیایی سمی در آن بوده باید برای نگهداری مواد غذایی مورد استفاده قرار گیرند.

منبع:
Motarjemi. y.etal. "contaminated food,a hazard for The very young child." world health forum. vol:15.1994.

از طریق مستقیم (قرار دادن غذای پخته در کنار مواد غذایی خام) و یا از طریق غیر مستقیم (دستها، مگس و ظروف یا سطوح آکوده) ایجاد شود. بنابراین دستها باید پس از تماس با غذاهایی که احتمال آکودگی را دارند (مانند مرغ) به خوبی شسته شوند.

هم چنین اگر ظروفی برای مواد غذایی خام مورد استفاده قرار می گیرد، باید به خوبی شسته شوند. افزودن هر نوع ماده جدید به غذای پخته شده ممکن است باعث تولید میکروبیابی بیماری را گردد، در این صورت باید غذا مجدداً بطور کامل پخته شود.

□ میوه ها و سبزیجات را بشوئید.
اگر میوه و سبزیجات بصورت خام به کودک داده می شود، باید به دقت و با آب سالم شسته شوند. در صورت امکان میوه ها بصورت پوست گرفته مصرف شوند. در صورتی که احتمال آکودگی شدید وجود دارد، به عنوان مثال زمانی که آب فاضلاب جهت آبیاری و یا کود اصلاح نشده برای باروری خاک استفاده می گردد و یا امکان کندن پوست میوه میسر نباشد، باید قبل از استفاده و مصرف برای کودک کاملاً پخته شوند.

□ از آب سالم استفاده کنید.
استفاده از آب سالم برای تهیه غذای شیرخواران و کودکان به اندازه آب سالم جهت آشامیدنی مهم می باشد. آب مورد استفاده جهت تهیه غذا باید جوشانده شود، مگر آنکه غذایی که آب به آن اضافه می گردد، پخته شود (مانند برنج و سیب زمینی) توجه داشته باشید که یخ تهیه شده از آب غیر بهداشتی نیز مضر خواهد بود.

□ دستها را مکرراً بشوئید.
قبل از شروع، تهیه و دادن غذای بکودک دستها را کاملاً بشوئید. هم چنین پس از اتمام کارها بخصوص بعد از عرض کردن کهنه، توالت رفتن و