

تغذية الطفل

الصف الأول - الفصل الدراسي الأول

قسم رياض الأطفال

(الدراسة الصباحية) - (2019-2020) م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

## الأمراض المنقولة بالغذاء



## الأمراض المنقولة بالغذاء:

تحتوي جميع الأطعمة بشكل طبيعي على كميات صغيرة من البكتيريا. ولكن التعامل غير السليم مع الطعام أو طبخه أو تخزينه بشكل غير صحيح قد يؤدي إلى تكاثر البكتيريا بأعداد كبيرة بما يكفي لإحداث المرض. الطفيليات والفيروسات والسموم والمواد الكيميائية يمكن أن تلوث الغذاء وتسبب المرض.

تختلف علامات وأعراض التسمم الغذائي باختلاف مصدر التلوث، وما إذا كنت تعاني من الجفاف أو تعاني من انخفاض في ضغط الدم. بشكل عام، تشمل:

- الاسهال الذي قد يكون دمويًا
- الغثيان
- ألم البطن
- القيء
- الجفاف
- حتى منخفضة الدرجة (أحيانًا)

مع جفاف شديد، قد تلاحظ:

- الشعور بالدوار أو الإغماء، خاصة عند الوقوف
- التعب
- البول الداكن اللون
- التبول أقل تواتراً

## • العطش الشديد

إذا كنت مرضت بعد تناول الطعام الملوث فهذا يعتمد على بنية الجسم وحجم التعرض وعمرك وصحتك. مع تقدمك في السن، قد لا يستجيب جهاز المناعة لديك بسرعة وفعالية للكائنات المعدية كما كان يفعل من قبل.

• البالغون الأكبر سناً. مع تقدمك في السن، قد لا يستجيب جهاز المناعة لديك بسرعة وفعالية للكائنات المعدية كما كان يفعل من قبل.

• الرضع والأطفال الصغار. أجهزتهم المناعية لم تتطور بشكل كامل.

• الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة. وجود حالة مزمنة، مثل مرض السكري أو الإيدز، أو تلقي العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي للسرطان، يقلل من الاستجابة المناعية.

• النساء الحوامل. يغير الحمل نظام المناعة لديكي، مما يجعل من الصعب مكافحة الالتهابات التي قد تؤثر عليك وعلى الجنين الذي ينمو.

## إذا كنت ظهر لديك تسمم الغذائي:

• رش السوائل، مثل مشروب رياضي أو ماء، لمنع الجفاف. شرب السوائل بسرعة كبيرة يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الغثيان والقيء، لذلك حاول أن تأخذ رشقات صغيرة متكررة على مدار بضع ساعات، بدلاً من شرب كمية كبيرة دفعة واحدة.

• يلاحظ التبول. يجب أن تبول على فترات منتظمة، ويجب أن يكون بولك خفيفاً وصافاً. نزول البول الداكن هو علامة على الجفاف. الدوخة والدوار هما أيضاً علامات على الجفاف. في حالة حدوث أي من هذه العلامات والأعراض ولا يمكنك شرب كمية كافية من السوائل، فاطلب الرعاية الطبية.

• تجنب الأدوية المضادة للإسهال. قد تبطئ التخلص من الكائنات العضوية أو السموم من جسمك. إذا كنت في شك، تحقق مع طبيبك حول وضعك الخاص.

لا ينبغي إعطاء الرضع أو الأطفال الصغار أدوية مضادة للإسهال بسبب الآثار الجانبية خطيرة محتملة.

الأمراض التي تنقلها الأغذية غالباً ما تتحسن من تلقاء نفسها في غضون بضعة أيام.

اتصل بطبيبك إذا:

- استمر القيء لأكثر من يومين
- استمر الإسهال لأكثر من عدة أيام
- تحول الإسهال إلى دموي أو أسود أو قطراني
- الحمى 101 فهرنهايت (38.3 درجة مئوية) أو أعلى
- يحدث دووار أو إغماء بالوقوف
- الارتباك يزداد
- آلام البطن المزعجة تزداد

اطلب المساعدة الطبية الطارئة إذا:

- لديك أعراض حادة، مثل ألم البطن الحاد أو الإسهال المائي الذي يتحول إلى دموي جدا خلال 24 ساعة.
- أنت تصنف في المجموعة عالية الخطورة.
- تشك في حدوث تسمم سجقي. التسمم السجقي هو التسمم الغذائي القاتل الذي ينجم عن ابتلاع السم الذي تشكله جراثيم معينة في الطعام. غالباً ما يوجد تسمم التسمم السجقي في الأطعمة المعلبة المنزلية، وخاصة الفاصوليا الخضراء أو الطماطم. عادة ما تبدأ علامات وأعراض التسمم السجقي بعد 12 إلى 36 ساعة من تناول الطعام الملوث وقد تشمل الصداع، عدم وضوح الرؤية، ضعف

العضلات والشلل في نهاية المطاف. يعاني بعض الأشخاص أيضًا من الغثيان والقيء والإمساك واحتباس البول وصعوبة التنفس وجفاف الفم. هذه العلامات والأعراض تتطلب عناية طبية فورية.

