

بوتولیسم مسمومیت کشنده مواد غذایی

گفت‌وگو

مسمومیت‌های غذایی در اکثر نقاط دنیا – خصوصاً در مناطقی که دارای تراکم جمعیت بالا، کمبود مواد غذایی و فقر بهداشتی هستند – از متداول‌ترین و پیچیده‌ترین بیماری‌هایی هستند که بهداشت و سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کنند. در بین عوامل باکتریایی، کلوستریدیوم بوتولینوم یکی از مهم‌ترین و خطرناک‌ترین عوامل بروز مسمومیت‌های غذایی است. بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی آلوده بخصوص انواع غذاهای کنسرو شده گوشتی و گیاهی، فرآورده‌های دریایی تهیه شده به روش سنتی (ماهی شور، ماهی دودی شده، ماهی تخمیر شده، اشپل) و به ندرت فرآورده‌های لبنی رخ می‌دهد. این بیماری یکی از مشکلات بهداشتی برخی از کشورهای جهان به‌ویژه ایران است.



دکتر شهاب مدرس، پاتوبیولوژیست در مورد تاریخچه این مسمومیت به «آتی‌نو» می‌گوید: «کلمه بوتولیسم از واژه لاتین بوتولوس به معنای سوسیس گرفته شده است. بعد از مسمومیت‌های زیادی که در اوایل قرن نوزدهم در جنوب آلمان به‌علت مصرف سوسیس مشاهده شد، جوستینوس کرنر، پزشک آلمانی نام این بیماری را بوتولیسم گذاشت.» او با اشاره به این مطلب که بوتولیسم یک مسمومیت حاد غذایی است که با جذب نوروتوکسین حاصل از باسیل کلوستریدیوم بوتولینوم ایجاد می‌شود و دارای فلج عضلانی پیش‌رونده و اغلب کشنده است می‌گوید: «اکثر موارد بیماری بوتولیسم در اثر مصرف کنسروهای آلوده و استریل‌نشده و یا غذاهای خانگی از پیش تهیه شده است. رعایت نکردن نکات بهداشتی در زمان آماده‌سازی، شرایط و زمان صحیح پخت و نگهداری نامناسب مواد غذایی تولیدی، مهم‌ترین عامل ابتلا به این مسمومیت است.»

این استاد دانشگاه یادآوری می‌کند: «انتشار بوتولیسم غذایی در اکثر نقاط دنیا وجود دارد، اما شیوع آن در مناطق معتدل بیش از نواحی استوایی است؛ زیرا در این نواحی معمولاً میوه‌ها، سبزی‌ها و حتی فرآورده‌های غذایی گوشتی ذخیره می‌شوند تا در تمام فصول سال در دسترس باشند. اسپور کلوستریدیوم بوتولینوم در خاک تمام نقاط دنیا پراکنده است و تاکنون از خاک، لجن و رسوبات دریا و رودخانه‌های بسیاری از کشورهای مختلف و همچنین گیاهان و ماهی‌هایی که در این آب‌ها زندگی می‌کنند به دست آمده است.»

نشانه‌های بوتولیسم

مدرس می‌گوید: «نشانه‌ها و علائم بوتولیسم به نوع آن بستگی دارد. در مواردی که بیماری ناشی از مصرف مواد غذایی باشد، علائم آن عبارت است از: حالت تهوع، استفراغ و اسهال که به دنبال آن یبوست و نفخ مشاهده می‌شود. ممکن است بیمار دچار علائم دیگری مانند ضعف و مشکل در تنفس، سستی و

افتادگی پلک، دوبینی و تاری دید، سختی در بلع غذا، ضعف در صورت، خشکی دهان، صحبت کردن نامفهوم و ضعف عضلات نیز شود.

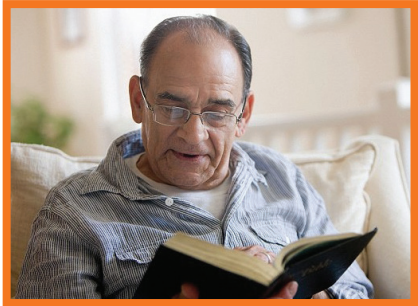
در نهایت بیمار به‌طور کامل فلج شده و از کار افتادن دستگاه تنفسی، در نهایت موجب مرگ او می‌شود. در جریان این فرایند، بیمار هوشیار باقی می‌ماند. این‌س علائم معمولاً در فاصله بین ۱۸ تا ۳۶ ساعت بعد از مصرف ماده غذایی آلوده مشاهده می‌شود، اما ممکن است آشکار شدن علائم از ۳ ساعت تا ۸ روز بعد از مصرف، اتفاق بیفتد.»

بوتولیسم زخم

بوتولیسم زخم در نتیجه عفونی شدن زخم‌پا باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم به وجود می‌آید. معمولاً کسانی که از سرنگ‌های آلوده برای تزریق مواد مخدر استفاده می‌کنند یا افرادی که در اثر حوادث فیزیکی دچار جراحت خصوصاً در ناحیه پا می‌شوند در معرض خطر هستند.

اهمیت مطالعه برای سالمندان

یکی از بهترین فعالیت‌های دوران سالمندی مطالعه است. وقت آزاد و حتی جست‌وجو برای آرامش می‌تواند بهترین دلیل برای مطالعه سالمندان باشد. بررسی‌های علمی نشان



می‌دهد سالمندانی که مطالعه می‌کنند نه تنها از خواندن داستان لذت می‌برند بلکه این کار مزیت‌های زیادی برای آنان دارد. کتاب خواندن فقط لذت بردن از خواندن یک داستان نیست، بلکه فواید زیادی در مطالعه کردن برای سالمندان وجود دارد؛ مزیت‌های مطالعه را می‌توان در چند مورد بیان کرد:

حافظه را تقویت می‌کند

مطالعه، ورزشی برای حافظه کوتاه‌مدت و کمک به یادآوری وقایع روزانه مهم است. تمرینات منظم ذهنی با خواندن و مطالعه، شبکه عصبی مغز را تقویت و به ذهن سالمندان کمک می‌کند تا در یادگیری و به‌خاطر سپردن هر چیزی راحت باشند.

توانایی تصمیم‌گیری را بالا می‌برد

مطالعه کتاب در دوران سالمندی، قدرت تحلیل و استدلال انسان را برای حل مشکلات با همان هوش سیال که در سالمندی رو به کاهش می‌رود، بهبود می‌بخشد.



از علائم این نوع بوتولیسم می‌توان به عفونت عمومی در خون و تب اشاره کرد.

بوتولیسم نوزادان

بوتولیسم در شیرخواران شایع‌ترین نوع بوتولیسم است که با ورود باکتری به سیستم گوارشی شیرخوار و رشد و تکثیر فرایند، بیمار هوشیار باقی می‌ماند. این‌س علائم معمولاً در فاصله بین ۱۸ تا ۳۶ ساعت بعد از مصرف ماده غذایی آلوده مشاهده می‌شود، اما ممکن است آشکار شدن علائم از ۳ ساعت تا ۸ روز بعد از مصرف، اتفاق بیفتد.»

به همین جهت توصیه می‌شود قبل از یک‌سالگی به شیرهای مصرفی نوزادان عسل افزوده نشود. علائم این نوع بوتولیسم عبارت‌اند از: یبوست شدید، حرکات غیرطبیعی به‌علت ضعف ماهیچه‌ای و مشکل در کنترل سر، گرچه ضعیف، کج‌خلفی، افتادگی پلک‌ها، ریزش آب دهان بدون کنترل و سستی

در مکیدن و خوردن. تمام انواع بوتولیسم کشنده هستند. پزشک با مشاهده علائم ظاهری و با معاینه، به‌خوبی بیماری را تشخیص داده و راه درمان را در اختیار بیمار قرار می‌دهد، همچنین دلیل ابتلای فرد به بیماری را نیز مشخص می‌کند.

راه‌های پیشگیری

دکتر مدرس در مورد راه‌های پیشگیری از ابتلا به بوتولیسم می‌گوید: «غذاهای کنسروی مانند تن ماهی، نخودفرنگی، کنسک و پنیرهای محلی زمینه‌ساز ابتلا به بوتولیسم هستند و افراد حتماً باید قبل از مصرف، آن‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب‌جوش صدمه‌رجه قرار داده سپس مصرف کنند. همچنین از خوردن غذاهای آماده اگر قوطی آن‌ها دارای برآمدگی است و یا بوی ماندگی می‌دهد، خودداری کنند. همچنین در تهیه غذاهای از پیش تهیه شده برای نگهداری طولانی دقت کنند.»

هنگام استفاده از مواد غذایی این نکات را در نظر بگیرید:

– در صورتی که تاریخ انقضای یک محصول گذشته، از آن استفاده نکنید.

– موقع مصرف کنسروها اگر قسمتی از قوطی کنسرو بیرون زده است، یا اینکه محتویات آن رنگ یا بوی عجیبی دارند، آن را دور بیندازید.

– هیچ‌گاه غذایی که به‌طور قطعی مشخص نیست خوب پخته یا کنسرو شده است را نخورید.

– اگر مشکوک به بوتولیسم هستید، به مرکز بهداشت نزدیک محل خود مراجعه کنید. در صورت صحت داشتن این موضوع حتماً مشاوره‌های لازم در خصوص پیشگیری از ابتلا به این بیماری را دریافت کنید.

– در صورت مشاهده فرد مبتلا فوراً اورژانس را باخبر کنید، زیرا این بیماری یک موقعیت اورژانسی و خطرناک است.

درمان بوتولیسم

در صورت ابتلا به بیماری بوتولیسم باید در اسرع‌وقت درمان ضدبوتولیسم (آنتی‌توکسین بوتولیسم ۳ ظرفیتی) مورد استفاده قرار گیرد. همچنین اقدامات کمکی اولیه مانند تنقیه و شست‌وشو انجام شود.

فواید مصرف ماهی و میگو برای سالمندان

حساس به نور شبکیه و مسئول دید مستقیم و شفاف است و برای کارهای دقیقی مثل خواندن و رانندگی لازم است) کمک می‌کنند. محققان انجمن بینایی‌سنجی معتقدند



که خوردن امگا ۳ با سلامت چشم‌ها ارتباط مستقیم دارد و ممکن است خطر برخی از بیماری‌های مزمن چشم را کم کند.

محافظت از استخوان‌ها

مصرف غذای دریایی به محافظت در برابر از بین رفتن استخوان کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که ترکیب مواد مغذی موجود در غذاهای دریایی به‌ویژه امگا ۳، (DHA) و (EPA) می‌تواند به حفظ تراکم استخوان کمک کند. این برای افرادی که نگران پوکی استخوان هستند، بسیار مهم است.

جلوگیری از آسم

بیماری آسم علاوه بر بزرگسالان در میان کودکان نیز شایع شده است. بر اساس یافته‌های علمی، مصرف غذاهای دریایی به‌ویژه ماهی به‌طور منظم، ۴۴ درصد خطر ابتلا به آسم را در کودکان کاهش می‌دهد و تاکنون اثر قابل توجهی در بزرگسالان داشته است.

هرچه سن انسان بالاتر می‌رود اهمیت سالم خوردن و سالم زیستن برای او پررنگ‌تر می‌شود. یکی از مهم‌ترین غذاهایی که مصرف آن برای سالمندان ضروری است غذاهای دریایی است. غذای دریایی حاوی پروتئین با کیفیت بالا و تمام اسیدهای آمینه ضروری برای سلامتی انسان است و آن را به یک منبع پروتئینی کامل تبدیل می‌کند. هضم پروتئین موجود در غذاهای دریایی نیز آسان‌تر است. زیرا از بافت پیوندی کمتری نسبت به گوشت قرمز و مرغ برخوردار است. از این‌رو کارشناسان توصیه می‌کنند که مردم میزان مصرف غذاهای دریایی خود را به دوبرابر هفته افزایش دهند.

غذاهای دریایی در مقایسه با گوشت قرمز، کلسترول و چربی اشباع کمتری دارند و بهتر هضم می‌شوند. این موضوع برای سالمندان اهمیت بیشتری دارد.

خیلی از سالمندان به‌دلیل مشکلات گوارشی نمی‌توانند گوشت قرمز را هضم کنند یا خیلی برای‌شان سنگین است. این افراد می‌توانند ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنند و در هفته دوبرابر ماهی مصرف کنند تا سلامت قلب خود را تضمین کنند. در ادامه برخی از فواید غذاهای دریایی را مرور می‌کنیم:

مبارزه با بیماری آلزایمر

مواد مغذی موجود در غذاهای دریایی برای سلامتی مغز مهم‌اند. مطالعات حاکی از آن است که غذاهای دریایی از جمله میگوی تازه و انواع ماهی‌ها، به‌خاطر داشتن امگا ۳، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهند. محققان انجمن آلزایمر توصیه می‌کنند که افراد مسن باید امگا ۳ بیشتری دریافت کنند و این اهمیت مصرف ماهی برای سالمندان را نشان می‌دهد.

حفاظت از قوه بینایی

غذاهای دریایی به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن چشم از جمله تخریب لکه زرد چشم (لکه زرد قسمت