



جامعة أسيوط

معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أمراض تنتقل عن طريق الطعام

العدد الحادي عشر- نوفمبر 2025 م
تحت رعاية

الاستاذ الدكتور / أحمد المنشاوي
رئيس الجامعة

الاستاذ الدكتور / محمود أحمد عبد العليم
نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
الأستاذ الدكتور/ عمرو محمد عبد الفتاح
عميد المعهد

الاستاذ الدكتور / هبه عطيه يسي
وكيل المعهد

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

علاج الأمراض المنقولة عبر الطعام
لحسن الحظ، معظم الأنواع الشائعة من الأمراض المنقولة عبر الطعام يشفى منها الجسم وحده بعد أيام قليلة يشعر خلالها بألم أو أعراض هضمية مزعجة، ركز خلال هذه الفترة على الراحة وشرب كميات كافية من السوائل.

راجع الطبيب إذا:

أصبحت الأعراض شديدة - أو استمرت لمدة أطول من بضعة أيام.

أو ظهرت عليك أعراض جفاف مثل: البول الداكن، والدوخة، والتشوش الذهني. إذا كنت تعتقد أنك قد أصبت بالمرض بسبب تناولك لوجبة أو منتج معين من أحد المطاعم تواصل مع القطاع الصحي في منطقتك، فالتبليغ عن مثل هذه الحالات يساعد الجهات المختصة

تواصل معنا

www.aun.edu.eg/molecular_biology/index.html

<https://www.facebook.com/MBRSI?mibextid=ZbWKwL>

Enviro.Dept@mbi.aun.edu.eg

0882411469

088/333652



كيفية الوقاية من الأمراض المنقولة عبر الطعام؟

التنظيف الجيد: اغسل يديك قبل، وأثناء، وبعد تحضير الطعام. حافظ على نظافة أسطح المطبخ، وألواح التقطيع، واغسل الخضراوات والفواكه جيداً قبل تناولها.

تجنّب تلويث الأطعمة ببعضها البعض: وهي من أكثر الأخطاء شيوعاً، وتحدث عندما تقوم مثلاً بتقطيع الدجاج النيء، ومن ثم تستخدم السكين أو لوح التقطيع ذاته دون تنظيفه جيداً لصنع سلطة من الخضار؛ فبهذه الحالة قد تنتقل البكتيريا من الدجاج إلى الخضار الذي ستتناوله نيئاً. أيضاً، تذكر ألا تضع اللحم المطهو في طبق كنت قد وضعت فيه اللحم قبل طهوه.

الانتباه لدرجة حرارة الطبخ: اللحوم، والدواجن، والأسماك غير المطهوه جيداً قد تصيبك بالمرض. تعلم درجة حرارة الطهي المناسبة لأصناف الطعام التي تعدها أو استخدم مقياساً لدرجة الحرارة للتأكد من وصولك إليها.

التخزين السليم للطعام: ضع طعامك في الثلاجة أو الفريزر فور رجوعك إلى المنزل من محلات البقالة؛ فترك الطعام على درجة حرارة الغرفة قد يؤدي لنمو البكتيريا فيها وتسببها بمرضك.



- ما أسباب الأمراض المنقولة عبر الطعام؟**
 قد تصل البكتيريا لأنواع مختلفة من الأطعمة الطازجة والمعالجة. من أنواع البكتيريا الأكثر انتقالاً عبر الطعام: السالمونيلا، والإي كولاي (e-coli)، والليستيريا، والبكتيريا العظيمة. أكثر الأطعمة التي تُعتبر مصدراً شائعاً لانتقال هذه البكتيريا إلى الإنسان:
- اللحوم الباردة (مثل المرتديلا والسلامي).
 - الفواكه والخضراوات النيئة والسلطات الورقية اللحوم، والدجاج، والمأكولات البحرية النيئة أو غير المطهونة جيداً.
 - الطحين غير المطهون.
 - الحليب أو الجبن غير المبستر.
- الأمراض المنقولة بالغذاء:**
- أمراض الإسهال: تسببها بكتيريا مثل الإشريكية القولونية وفيروسات النوروفيروس، وهي مسؤولة عن الجزء الأكبر من عبء الأمراض المنقولة بالغذاء في المنطقة.
 - أمراض أخرى: تشمل حمى التيفود والتهاب الكبد A التي تنتقل عبر الأغذية الملوثة ببراز الأشخاص المصابين، والحمى المالطية (البروسيلة) التي تنتقل غالباً عبر الحليب غير المبستر.

أعراض الأمراض المنقولة عبر الطعام أي مرض منقول عبر الطعام سيسبب أعراضاً تتراوح بين الخفيفة والمزعجة وصولاً إلى المهددة للحياة.

تتراوح هذه الأعراض حسب نوع الطعام والبكتيريا التي أصابت الجسم عبر الطعام، ولكنها تتضمن عموماً:

- الإسهال.
- الغثيان.
- ألم ومغص المعدة. التقيؤ.

يتفاوت تأثير البكتيريا المنقولة عبر الطعام من شخص لآخر، فمثلاً يمكن أن تبدأ الأعراض على الفور تقريباً من تناول الطعام، أو بعد أيام أو حتى أسابيع من تناوله، كما يمكن أن تتناول أنت وصديقك ذات الوجبة الملوثة، ويصاب أحدهما بالمرض بينما يبقى الآخر معافى.

بعض الأشخاص أكثر عرضة لظهور أعراض شديدة- كالأطفال الصغار جداً، وكبار السن، وأي شخص لديه مشكلة صحية تؤثر في قوة جهازه المناعي.

أعراض الأمراض المنقولة عبر الطعام الشديدة قد تؤدي إلى الجفاف وغيره من المضاعفات الخطرة التي تتطلب إدخال المريض إلى المستشفى.

مع بدء العام الدراسي، يتطلّع العديد من الأهل إلى تأمين طعام أطفالهم المدرسي ليكون صحياً ومغذياً، لكنهم يغفلون عن الطعام غير الصحي في بعض الكافيتريات، ويقعون تحت طائلة تأثيره السلبي على صحة الطفل ونموه. لذلك كان من المهم الانتباه إلى نوعية ومصدر الطعام الذي يُقدّم لأطفالنا. وحيث أنّ "دلائل متعلّقة بالأوبئة أظهرت أنّ التلوّث الجرثومي يُشكّل خطراً أساسياً متعلّقا باستهلاك الطعام.

ففي خلال مرحلة إنتاج الطعام تتعرّض المواد الغذائية النيئة ذات الأصل النباتي أو الحيواني للتراب والماء والهواء ومواد التعبئة والتغليف، بالإضافة إلى يد الإنسان. وعليه، إنّ جميع المواد الغذائية النيئة مُلوّثة بمختلف أنواع الميكروبات، ويمكن تحديد فرص تكاثر هذه الميكروبات وفقاً لبيئة حفظ الطعام.

فحتّى عند بقاء أيّ ميكروب غير ناشط على قيد الحياة، ومن دون أن يتكاثر، قد يشكّل الطعام وسيلة تنقله إلى جسم الإنسان وبالتالي التسبّب بالتوعك. في العادة، تقوم الميكروبات القادرة على التكاثر بافراز أفضياتها بشكل أنزيمي، ومن ثمّ فساد الطعام.