

این بیماری ها را نخورید!

هشدار جدی درباره مصرف فراورده های دامی آلوده

سمیرا شاهیان ابر اساس گزارش های سازمان بهداشت جهانی، ۴۹ درصد عوامل بیماری زا از حیوانات به انسان منتقل می شود. درست مانند ویروس کرونا که عفونت تنفسی در پرندگان و پستانداران بود و در چند سال گذشته شیوع انسانی پیدا کرده است. به غیر از این نوع بیماری ها که مستقیم از حیوانات به انسان منتقل می شوند. بیماری هایی مانند تب مالت، سیاه زخم و سل گاوی نیز هستند که از مصرف فراورده های لبنی و گوشت آلوده به انسان منتقل می شوند. بیماری هایی که برخلاف پیامد های ناگوارشان می توان با راهکارهای ساده ای مانند ضد عفونی کردن مواد غذایی از ابتلا به آن ها پیشگیری کرد. موضوعی که امروز به مناسبت روز دام پزشکی با کمک دکتر کمیل مشایخی، دام پزشک می خواهیم قدری درباره آن به آگاهی مان بیفزاییم.

سل گاوی

عامل بیماری

بیماری عفونی شایع که ناقل آن «مایکوباکتریوم توبرکلوزیس» است.

راه انتقال

خوراکی: مصرف شیر خام و فراورده های لبنی و گوشتی گاوی آلوده

تنفسی: پخش عفونت سلی در هوا از راه سرفه، عطسه، یا بزاق فرد بیمار

حیوان ناقل

ارگاو به انسان و حتی از انسان به گاو منتقل می شود.

عارضه

این بیماری در ۵۰ درصد موارد کشنده است. در صورت ابتلا نیاز به بستری های ریوی دارد و در نهایت سبب آسیب به کلیه و قلب می شود.

تب کریمه کنگو

عامل بیماری

بیماری ویروسی واگیردار و شایع ترین ناقل آن کنه هیالوماست.

راه انتقال

دست زدن به گوشت و فراورده های آلوده و نیش مستقیم و له کردن پشه روی پوست هم امکان آلوده شدن به این ویروس را حتمی می کند.

کنترل

مبتلایان باید در اتاق ایزوله مراقبت شوند و ارتباط با آن هادر شرایط حفاظت شده امکان پذیر است.

نشانه

سردرد شدید، تب، لرز، درد عضلانی به ویژه در پشت و پاها، درد و سفتی ناحیه گردن و ترس از نور، پر خونی خفیف حلق و ناحیه دهان، نشانه های بیماری است.

عارضه

بیماری کشنده و خون ریزی دهنده است.

تب مالت یا بروسلوز

عامل بیماری

بیماری عفونی و ناقل آن گونه های مختلفی از سرده باکتریایی بروسلاست.

راه انتقال

موضعی: تماس مستقیم با ترشحات حیوان مانند شیر و خون

خوراکی: مصرف فراورده های حیوانی غیر پاستوریزه

تنفسی: از راه تنفس و ارتباط نزدیک با حیوان

حیوان ناقل

گاو، گوسفند، شتر و بز

نشانه

بروز بیماری با تب، لرز، خستگی، درد شدید مفاصل و سردردهای طولانی همراه است.

عارضه

این بیماری پیش رونده از کار افتادگی شدید به دنبال دارد.

سیاه زخم یا شاربن

عامل بیماری

بیماری عفونی است و ناقل آن حیوانات اهلی و نشو و ارنکننده هستند.

راه انتقال

پوستی: از راه تماس با پوست، پشم و استخوان آلوده حیوان منتقل می شود.

تنفسی: سبب خون ریزی می شود.

گوارشی: تب و اسهال و دردهای شکمی ایجاد می کند.

کنترل

یکی از راه های ابتلا به بیماری های مشترک، نگهداری حیوانات خانگی است به همین دلیل باید نگهداری از آن هادرست و اصولی باشد.

نشانه

مهم ترین نشانه های بیماری حالت تهوع، استفراغ، اسهال خونی، تب و لرز، از دست دادن اشتها و زخم بدون درد است.

عارضه

زخم های دوسه سانتی متری ایجاد می کند. بیشتر درگیری های آن تک موردی و اگر درمان انجام نشود کشنده است. همچنین بیشتر در افرادی که با چرم در تماس هستند بروز پیدا می کند.

سالمونلا

عامل بیماری

بیماری عفونی و ناقل آن باکتری سالمونلاست.

راه انتقال

باکتری سالمونلا از راه مصرف محصولات غذایی آلوده مانند انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر، میوه و سبزی، آدویه، اجیل، کره بادام زمینی، شکلات، آرد و حتی بستنی به بدن انسان وارد می شود.

کنترل

خرندگانی مانند مار و لاک پشت می توانند سالمونلا را در دستگاه گوارش خود حمل و از راه مدفوع دفع و به راحتی قسمت های مختلف بدن از جمله فلس و پیر و محل زندگی خود را به باکتری آلوده کنند. از این رو باید از ارتباط نزدیک با این حیوانات و نگهداریشان در خانه پرهیزید.

نشانه

شایع ترین نشانه های بیماری اسهال، تب، گرفتگی عضلات شکم و استفراغ است.

عارضه

این باکتری با ورود به خون، به اندام های دیگر مانند طحال، مغز، استخوان، کبد و کیسه صفرا می رود و سبب بروز نشانه های بالینی متفاوت از التهاب دستگاه گوارش تا مرگ می شود.

۷ بیمار

در شش ماه نخست امسال ۷ ابتلا به تب کریمه کنگو در استان گزارش شده است.

دکتر کمیل مشایخی دام پزشک: هر چند نامتعارف به نظر می رسد، ولی به جای شستن گوشت مرغ با جوشاندن، آلودگی های آن را از بین ببرید

۲۵۰۰۰ نفر

سالانه بین ۲۰ تا ۲۵ هزار نفر در کشور مان درگیر تب مالت می شوند.

۷۵ درصد

۷۵ درصد از بیماری های نوظهور مانند کرونا، منشأ حیوانی دارند.

۲ دقیقه

شیر غذایی کامل و شامل پروتئین های مختلف است که برای پاستوریزه کردن آن در خانه کافی است و وقتی به دمای جوش رسید دو سه دقیقه بجوشد. در اثر جوشاندن زیاد شیر، از آن فقط آب و چربی می ماند.

۸۰ درصد

مرگ و میر ناشی از ابتلا به تب کریمه کنگو ۲۰ تا ۲۵ درصد و در طغیان های بیماری ۸۰ درصد است.

مقاومت های آنتی بیوتیکی و توکسین های قارچی

استفاده از آنتی بیوتیک برای دام های بیمار، روشی مرسوم است. ولی نگهداری از دام هایی که آنتی بیوتیک دریافت کرده اند و شیوه برخورد با فراورده هایشان استناد دارد هایی دارد. در صورتی که فراورده های دامی از مراکز نامعتبر تهیه شوند، به دلیل رعایت نشدن همین استناد را در بدن افراد مقاومت آنتی بیوتیکی به وجود می آید و سلامت عمومی جامعه با بروز مشکلات شدید به خطر می افتد. از طرفی اگر علوفه ای که دام ها مصرف می کنند کپک زده و ناسالم باشد، به دلیل رشد توکسین های قارچی مصرف فراورده هایشان هم در افراد جامعه مسمومیت ایجاد می کند و به مرور زمان افزایش سرطان ها را به دنبال دارد. از این رو توصیه جدی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های مشترک بین انسان و حیوان، تهیه فراورده های دامی از مراکز معتبر است.

پیشگیری

برای خرید مواد لبنی سنتی یا فشاری نکنید، زیرا به عوارض احتمالی حاصل از مصرف آن هانمی صرفد.

در صورت تهیه شیر سنتی باید آن را پیش از مصرف بجوشانید، بیشتر افراد جامعه از راه مصرف محصولات فله آلوده به بیماری مبتلا می شوند.

خامه و سرشیر را پاستوریزه تهیه کنید، زیرا مانند شیر قابلیت جوشاندن و ایمنی بخشی ندارند.

مصرف فوری گوشت قرمز پس از ذبح توصیه نمی شود.

انواع گوشت را خام مصرف نکنید.

در زمان تهیه غذا، پخت و پز کامل داشته باشید.

میوه ها و سبزیجات را پیش از مصرف به خوبی ضد عفونی کنید.

ارتباط با حیوانات خانگی یکی از راه های ابتلا به بیماری های مشترک است. در صورت تمایل به این کار مراقبت های لازم را داشته باشید.

خرندگانی مانند لاک پشت عامل انتقال بیماری های مشترک زیادی هستند. آن ها را در خانه نگهداری نکنید.

هر چند نامتعارف به نظر می رسد، ولی دام پزشکان توصیه می کنند به جای شستن گوشت مرغ با جوشاندن، آلودگی های آن را از بین ببرید.

پس از شست و شوی گوشت مرغ، آشپزخانه به ویژه اطراف سینک ظرف شویی را نظافت و ضد عفونی کنید.

در صورتی که از دام نگهداری می کنید از تماس با دام های مبتلا به بیماری و تلف شده خودداری کنید.

گوشت و فراورده های لبنی گاوی را از مراکز معتبر تهیه کنید.

پیشنهاد سرآشپز



هلیم گندم مشهدی

هلیم خوراکی مطبوع و لذیذی است که هم برای وعده صبحانه و هم وعده افطار طرفداران زیادی دارد. این غذا، معجونی از مواد سالم شامل گندم، گوشت و چند نوع آدویه است و کمبود انرژی در بدن را به خوبی تا مین می کند. هر کاسه هلیم ۱۵۰ کیلوکالری انرژی دارد و در صورتی که با قیমে، شکر یا نان مصرف شود به پانصدکیلو کالری می رسد. در ادامه شیوه پخت این غذا را می خوانیم که برای دانش آموزان صبحانه ای پر فایده و مقوی محسوب می شود.



زهرا زاهدی
مدرس هنرهای تجار

مواد لازم (برای ۴ نفر)

گندم یا جوانه، ۵۰۰ گرم
گوشت خرد شده، ۳۰۰ گرم
آب، یک لیتر
پیاز متوسط، ۱ عدد
نمک، یک قاشق غذا خوری
فلفل، نصف قاشق غذا خوری
شیر، ۵۰۰ گرم
دارچین، ۲ قاشق غذا خوری
جوز هندی و هل، به میزان لازم
کنجد، مقداری برای تزیین
شکر یا نمک، به دل خواه برای سرو

دستور تهیه

در یک قابلمه متوسط آب و گوشت دل خواه (گوشت گاو، بره، مرغ یا بوقلمون) دو نیمه پیاز و فلفل را اضافه کنید. حرارت را کم کنید و بگذارید یک شب تا صبح بپزد.

در قابلمه دیگری، شیر یا آب باقی مانده را بجوشانید و جوانه گندم یا جو به آن اضافه کنید. بگذارید یک شب تا صبح با حرارت خیلی ملایم بپزد تا پخته شود.

ابگوشت را صاف و گوشت را خرد کنید. گوشت خرد شده را با جوی پخته مخلوط و شیر را با آن مخلوط کنید. اجازه دهید ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بجوشد. نگران پختن زیاد نباشید زیرا هلیم مانند خمیر قوام دارد.

زمانی که مواد کامل پخته شدند، مخلوط کن را آماده و مواد را به خوبی مخلوط کنید تا جایی که یک مخلوط یکسان به دست بیاید.

برای تزیین از دارچین، کنجد و کمی گوشت خرد شده استفاده کنید. می توانید یک قاشق غذا خوری روغن هم به آن اضافه کنید که طعم مطلوبی به آن می دهد.

نکته

هلیم را می توانید با نمک یا شکر و دارچین میل کنید.

می توانید از روغن و خامه و جوهرک نیز استفاده کنید.

هلیم به دلیل داشتن اسید های چرب ضروری، کربوهیدرات ها و پروتئین ها غذایی سالم و انرژی بخش است.

برخی عادت دارند هلیم را با شکر، نمک یا روغن فراوان میل کنند. جدا از اینکه مصرف بیش از اندازه این مواد سلامتی را تهدید می کند، سبب افزایش تشنگی و عطش در فرد می شود. به همین دلیل فرد به اجبار آب زیادی می نوشد که این کار هم سبب رقیق شدن اسید های گوارشی در معده و اختلال در هضم می شود. دل در دو تا راحتی هایی از این دست پس از خوردن این غذا در برخی ها به همین دلیل است.

توصیه می شود هلیم مانده را مصرف نکنید، زیرا ناشاسته موجود در آن پس از یک روز، هضم نشدنی و سبب مسمومیت می شود.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
گندم	۱۰۰ گرم	۳۴۰ کالری
گوشت (بوقلمون)	۱۰۰ گرم	۱۸۹ کالری
پیاز	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
شیر	یک لیوان	۱۴۶ کالری



پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۷۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۴۰+

شهرآرام

اشاره
۱۵ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۳۳۲۶

۱۲



همراه