۳ پرسش درباره راه‌های انتقال و پیشگیری از بیماری‌های مشترک میان انسان و دام به مناسبت روز جهانی بیماری‌های زئونوز

خوردن غذاهای نیم‌پز ممنوع!

ترجمه: ندا احمدلو

۱۳ تیر برابر با ۴ جولای در تقویم بهداشت جهانی با نام «روز جهانی بیماری‌های مشترک میان انسان و دام» یا «بیماری‌های زئونوز» نامگذاری شده است. زئونوز به بیماری‌هایی گفته می‌شود که از طریق حیوانات یا حشرات به انسان‌ها منتقل می‌شوند. بعضی از این بیماری‌ها باعث ایجاد علائم بیماری در حیوانات نمی‌شوند اما می‌توانند بیماری‌های علامت‌داری را برای انسان‌ها همراه داشته باشند. انواع بیماری‌های زئونوز شامل بیماری‌های ویروسی، باکتریایی، قارچی و انگلی منتقل‌شونده از حیوانات یا حشرات به انسان‌ها می‌شوند. براساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) شایع‌ترین بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوانات شامل آنفلوانزا، سالمونلوز، انواع کرونا، بروسلوز، بیماری لایم، هاری، طاعون و نیل غربی هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که تقریبا ۶۰ درصد از بیماری‌های عفونی در انسان‌ها منشاء حیوانی (حیوانات یا حشرات) دارند. به همین دلیل هم سازمان بهداشت جهانی (WHO) یک روز در سال را با نام «بیماری‌های مشترک میان انسان و دام» نامگذاری کرده است تا اطلاعات عمومی جامعه جهانی را نسبت به این بیماری‌ها افزایش بدهد. در ادامه این مطلب در صفحه «سفره سالم» بیشتر با بیماری‌های زئونوز آشنا می‌شوید.

۱ بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوانات چگونه منتقل می‌شوند؟

بیماری‌های زئونوز می‌توانند از طریق راه‌های زیر به انسان‌ها منتقل شوند:

❖ از راه تماس مستقیم: در بعضی از موارد، تماس مستقیم با بزاق، خون، ادرار، مدفوع یا انواع مخاط‌های حیوانات می‌تواند باعث ابتلا به بیماری‌های زئونوز شود. جالب است بدانید که حتی تماس مستقیم با حشرات آلوده و حیوانات اهلی آلوده هم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های زئونوز را افزایش دهد.

❖ از راه تماس غیرمستقیم: در تماس غیرمستقیم ممکن است که با حیوانات یا حشرات و مایعات بدن آنها به‌طور مستقیم تماس نداشته باشید اما در مکان سرپوشیده یا حتی روبازی که حیوان بیمار در آنجا حضور داشته است، حاضر باشید. در این صورت هم امکان انتقال بیماری از حیوانات به انسان‌ها به‌وجود می‌آید.

❖ از راه گزیده شدن: گزیده شدن توسط انواع پشه یا حشرات نیش‌دار که عامل انتقال عوامل بیماری‌زا هستند، می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری‌های زئونوز را فراهم کند.

❖ از راه مواد غذایی: اگر گمان می‌کنید که تماس مستقیم یا غیرمستقیم با انواع حیوانات، پرندگان یا حشرات می‌تواند عامل ابتلا به زئونوزها باشد، سخت در اشتباه هستید. تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که حدود یک‌ششم از این بیماری‌ها از طریق مصرف نادرست مواد غذایی با منشاء حیوانی اتفاق می‌افتند. نوشیدن آب ناسالم، شیر غیرپاستوریزه، تخم‌مرغ یا انواع گوشت نیم‌پز می‌تواند یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های زئونوز باشد. حتی بعضی از تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف میوه‌ها یا سبزی‌هایی که از طریق تماس با حیوانات به عوامل بیماری‌زا آلوده شده‌اند هم می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های زئونوز باشد.

❖ از راه آب: متاسفانه بعضی از افراد عادت دارند که بدون دقت به منشاء آب چشمه‌ها اقدام به نوشیدن آب‌های روان کنند. این درحالی است که یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری‌های زئونوز، نوشیدن آب آلوده به مدفوع حیوانی است. گاهی امکان دارد که حیوانات بیمار در سرچشمه آب‌ها ادرار یا مدفوع کنند یا حتی لاشه آنها در سرچشمه آب رودخانه‌ها یا چشمه‌های آب شیرین بیفتد. در این صورت، احتمال آلودگی آب و انتقال عامل بیماری‌زا به انسان دوچندان خواهد شد.

۲ چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های زئونوز هستند؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) به‌روشنی اعلام کرده است که تمامی افراد، حتی افراد کاملا سالم، می‌توانند در معرض ابتلا به زئونوزها قرار بگیرند اما شدت علائم بیماری در بعضی از افراد مانند کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به نقص ایمنی، بیماران مبتلا به سرطان که درحال شیمی‌درمانی هستند، بیماران مبتلا به HIV و همچنین خانم‌های باردار شدیدتر خواهد بود. بنابراین، اگر یکی از افراد خانواده‌تان با این شرایط حساس مبتلا به زئونوزها شد، حتما بلافاصله او را به اولین مرکز درمانی منتقل کنید. بد نیست این نکته را هم یادآور شویم که اگر حیوانات غیرخانگی شما را چنگ انداختند یا گاز گرفتند یا اینکه در معرض نیش حشرات قرار گرفتید، باز هم ضرورت دارد که بلافاصله به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید. اگر امکان‌پذیر بود، حتما از حشره یا خزنده‌ای که شما را نیش زده است، عکس بگیرید تا بتوانید آن را به کادر درمان نشان دهید.

۳ چطور از ابتلا به بیماری‌های زئونوز پیشگیری کنیم؟

هرچند که نمی‌توان از ابتلا به تمامی بیماری‌های زئونوز پیشگیری کرد اما براساس اعلام CDC آمریکا راه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به این نوع بیماری‌ها وجود دارد که مهم‌ترین آنها شامل موارد زیر می‌شود.

❖ قبل از خوردن هر ماده غذایی حتما دست‌هایتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

❖ بعد از لمس کردن انواع حیوانات یا پرندگان، دست‌هایتان را حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. حتما زیر ناخن‌ها و لابلای انگشتان خودتان را هم به‌خوبی با آب و صابون شستشو بدهید.

❖ اگر مجبور شدید که حیوانات خیابانی بیمار را برای معالجه به مراکز درمانی منتقل کنید، حتما از دستکش‌های کاملا ضخیم استفاده کنید تا هیچ نوع تماس پوستی با بدن یا مایعات بدن حیوان بیمار نداشته باشید.

❖ اگر به مناطقی سفر می‌کنید که از وجود حشرات مختلف در آنجا اطمینان دارید، حتما از اسپری‌های ضدحشره بدن یا قرص‌های ضدحشره محیطی استفاده کنید.

❖ حتی‌الامکان از خوردن گوشت‌های کبابی و نیمه‌پخته یا تخم‌مرغ عسلی و نیم‌پز خودداری کنید.

❖ بعد از شستن انواع گوشت سفید یا قرمز در خانه حتما دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.

❖ تمامی لوازمی که برای شستن، خرد کردن یا پاک کردن انواع گوشت در خانه استفاده می‌کنید را با آب داغ و مایع شوینده به‌خوبی بشویید.

❖ تا جایی که می‌توانید از لمس کردن حیوانات یا حشرات در طبیعت خودداری کنید. در بسیاری از موارد ممکن است این حیوانات یا حشرات انتقال‌دهنده عوامل بیماری‌زای مختلف باشند.

❖ زمانی که درحال لمس کردن حیوانات یا حشرات (حتی انواع خانگی و اهلی) هستید، به‌هیچ‌وجه دست‌هایتان را به چشم، دهان، بینی یا گوش خود نزنید. لازم است تاکید کنیم که شما باید پس از لمس حیوانات خانگی و اهلی هم حتما دست‌هایتان را با آب و صابون به‌خوبی بشویید.

❖ اگر حیوان یا پرنده خانگی دارید، مراجعه دوره‌ای به دامپزشک و انجام واکسیناسیون کامل او را پشت گوش نیندازید.

❖ در هر زمانی از شبانه‌روز که دچار گزیدگی، خراشیدگی یا گازگرفتگی توسط حیوانات یا حشرات شدید، بلافاصله به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

متاسفانه بعضی از افراد عادت دارند که بدون دقت به منشاء آب چشمه‌ها اقدام به نوشیدن این آب‌های روان کنند. این درحالی است که یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری‌های زئونوز، نوشیدن آب آلوده به مدفوع حیوانی است. گاهی امکان دارد که حیوانات بیمار در سرچشمه آب‌ها ادرار یا مدفوع کنند یا حتی لاشه آنها در سرچشمه آب رودخانه‌ها یا چشمه‌های آب شیرین بیفتد. در این صورت، احتمال آلودگی آب و انتقال عامل بیماری‌زا به انسان دوچندان خواهد شد

❖ تا جایی که می‌توانید دور شیرهای خام و غیرپاستوریزه و به‌طور کلی لبنیات غیرپاستوریزه را خط بکشید.

❖ اگر به مناطق بکر جنگلی یا کوهستانی سفر کردید و در آن مناطق با حیوانات بیمار مواجه شدید، به‌هیچ‌وجه به این حیوانات دست نزنید و در عوض با محیط‌بانی منطقه تماس بگیرید.

❖ رعایت بهداشت انواع حیوانات و پرندگان خانگی از دیگر راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های زئونوز خواهد بود.

❖ اگر پس از لمس حیوانات، پرندگان یا حشرات، آب و صابون در دسترس نداشتید، می‌توانید دست‌ها را تا زمان شستشوی مناسب آنها با الکل ۶۰ تا ۷۰ درصد ضدعفونی کنید. به خاطر داشته باشید که تمامی انواع میکروب‌های انتقال‌پذیر از حیوانات به انسان‌ها توسط الکل از بین نمی‌روند بنابراین ضروری است که حتی بعد از ضدعفونی کردن دست‌ها با الکل، در اولین فرصت ممکن حتما دست‌ها را با آب روان و صابون به‌خوبی بشویید.■

منبع: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)

متخصص بهداشت مواد غذایی

■ دکتر آراسب دباغ‌مقدم

لبنیات سنتی بخوریم یا نه؟!

بیش از نیمی از بیماری‌های عفونی انسانی دارای منشاء زئونوز هستند؛ یعنی از حیوانات به انسان‌ها منتقل شده‌اند. از طرف دیگر، مطالعات ثابت کرده‌اند که بسیاری از بیماری‌های نوپدید و بازپدید مانند مِرس، کووید-۱۹، ابولا، سارس و جنون گاوی در سال‌های اخیر را بیماری‌های زئونوز تشکیل می‌دهند.

از آنجایی که مواد غذایی با منشاء دامی مانند شیر و لبنیات، گوشت و فراورده‌های گوشتی، تخم‌مرغ، ماهی و غذاهای دریایی می‌توانند عامل ابتلا به بیماری‌های زئونوز باشند، همه باید توجه بیشتری به بهداشت مواد غذایی با منشاء دامی داشته باشند.

در سال‌های اخیر بسیاری از افراد به مصرف لبنیات سنتی تمایل پیدا کرده‌اند و شاید حالا این سوال برایشان مطرح شود که آیا مصرف لبنیات سنتی می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری‌های زئونوز را فراهم کند یا نه؟

برای پاسخ ابتدا باید بگوییم که لبنیاتی‌ها جزو قدیمی‌ترین اصناف کشور هستند که صنف رسمی هم دارند. به همین دلیل هم نمی‌توانیم مصرف محصولات تمامی فروشگاه‌های عرضه‌کننده لبنیات سنتی را ناسالم بدانیم اما بهتر است این را بدانید که هیچ کدام از فروشگاه‌های لبنیات سنتی اجازه فروش شیر خام و محصولات برپایه شیر خام را ندارند. با این حساب، می‌توانید از فروشگاه‌های لبنیات سنتی فقط محصولاتی مانند ماست که شیر مورد استفاده برای استفاده از آن حتما جوشیده می‌شود را خریداری کنید.

علاوه بر این، خرید پنیرهایی که در قوطی‌های حلبی قرار دارند و مجوزهای بهداشتی لازم روی آنها درج شده است هم بلامانع خواهد بود. اگر قصد خرید پنیر از فروشگاه‌های لبنیات سنتی دارید، باید دقت کنید که روی بسته‌بندی محصول حتما تاریخ تولید و تاریخ آب‌نمک‌گذاری درج شده باشد.

به‌طور استاندارد، پنیر مصرفی شما باید حداقل ۲ ماه پس از تولید در آب‌نمک ۱۳ درصد قرار داده شده باشد.

از طرف دیگر می‌توانید دوغ‌های موجود در فروشگاه‌های عرضه لبنیات سنتی را به این شرط خریداری کنید که از سلامت آب مصرفی آن واحد اطمینان داشته باشید.

درنهایت اینکه حتی محصولاتی مانند ماست، دوغ یا پنیر بسته‌بندی‌شده باید از آن گروه از واحدهای عرضه‌کننده لبنیات سنتی خریداری شوند که حتما مجوزهای کسب‌وکار و مجوزهای بهداشتی لازم را داشته باشند.■

داروخانه شبانه‌روزی طسوج
Tasooj
خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱

انا لله و انا الیه راجعون

حادثه تلخ کشته شدن ۷ سرباز معلم بر اثر حادثه واژگونی اتوبوس در پنجم تیر ماه در دهشیر یزد هر چند آخرین حادثه از این دست نخواهد بود، اما غمی است که فراموش نخواهد شد.

سلامت ضمن عرض تسلیت کشته شدن سربازان معلم در حادثه دهشیر یزد و نیز کشته شدن همکاران عزیزمان در ایسنا و ایرنا در حادثه جاده دریاچه ارومیه، برای این عزیزان از خداوند علو درجات و برای خانواده معظم داغدار طلب بردباری می‌کند.

نامشان سبز و یادشان پرفروغ

امیرعباس فتاح‌زاده

هفته‌نامه سلامت