

## الإجراءات الوقائية للتغذية النظيفة: إرشادات للأطفال العائدون لمنزلهم بعد إجراء عملية زرع النخاع الشوكي

تعطي هذه الكراسة الشرح حول الأمراض التي تنتقل عن طريق الأطعمة وكيفية تلافيها أثناء تحضيرها وتقديمها للأطفال بعد عملية زرع النخاع الشوكي. سوف تزداد أنواع الأطعمة التي يمكن أن يتناولها طفلك بعد عودتك إلى المنزل، ولكن يتعين الاستمرار باتخاذ الإجراءات الوقائية ضد الأمراض المنقولة عن طريق الأطعمة.

### ما هو المرض المنقول عن طريق الأطعمة؟

المرض المنقول عن طريق الأطعمة هو أي مرض الذي ينتقل في الطعام الذي تتناوله. تحتوي الكثير من الأطعمة على كميات صغيرة من الكائنات المجهرية الحية (البكتيريا والفطريات) والتي تكون عادةً غير مؤذية. ولكن، بما أن طفلك قد تمت له عملية زرع النخاع الشوكي، ويتناول الأدوية الخاصة بكبت مناعة الجسم مثل الـ cyclosporin و mofetil mycophenolate (MMF) أو منشطات الستيرويد، لذلك فقد تكون هذه الكائنات الحية مؤذية وتتسبب بإصابات مثل السالمونيلا salmonella والليستيريا listeria والـ إي كولاي e.coli والكريبتوسبورديوم cryptosporidium والكامبيلوباكتر campylobacter.

### كيف سأعرف إذا تمت إصابة طفلي بمرض منتقل عن طريق الأطعمة؟

المرض المنقول عن طريق الأطعمة قد يعطي طفلك الأعراض التالية:

- الإسهال
- الصداع
- الغثيان و/أو التقيؤ
- الحمى
- الإحساس بالبرد / الارتجاف

إن كنت تشتهب بأن طفلك مصاباً بالمرض المنقول عن طريق الأطعمة، فنرجو أن تتصل بفريق زرع النخاع الشوكي لتلقي النصح الإضافي.

### لماذا تشكل البعض من الأطعمة خطراً أكثر من غيرها؟

إن جميع العوامل مثل مصدر الأطعمة وكيفية تحضيرها وكيفية تخزينها لها التأثير على مخاطر احتواء الأطعمة على الكائنات المجهرية الحية. إن المنتجات الحيوانية غير المطبوخة من ضمنها الحليب النيئ غير المبستر (المعقم) والأجبان واللحوم والبيض والسك والطيور والمأكولات البحرية تشكل خطراً مرتفعاً. سوف تعطيك هذه الكراسة المعلومات حول ما يمكنك عمله لتخفيض خطر إصابة طفلك بالمرض المنقول عن طريق الأطعمة.

## أي من الكائنات المجهرية الحية تشكل الخطر للأطفال بعد عملية زرع النخاع الشوكي؟

تشكل البعض من الكائنات المجهرية الحية خطراً أكثر من غيرها، وتشمل الآتي:

- **Listeria monocytoge** توجد هذه غالباً في الأطعمة مثل الحليب غير المبستر (المعقم) وأجبان الماعز والنعاج والأجبان الناعمة خاصة إذا تمت صناعتها من حليب غير مبستر. إن اللحوم النيئة أو غير مطبوخة بالمقار الكافي والأطعمة الجاهزة مثل اللحوم المحفوظة الجاهزة والسلطات المحفوظة الجاهزة تحتوي أيضاً على الـ *Listeria*.
- **E. coli O157** إن هذه بكتيريا شائعة توجد في الحيوانات خاصة في الماشية وفي التربة. ويمكن للبعض من أنواع الـ *E. coli* من ضمنها صنف الـ O157 أن تتسبب بالمرض الخطير. تشمل مصادر الأطعمة لـ *E. coli* البيفيرغر النيئ أو غير المطبوخة بالمقار الكافي والحليب غير المبستر.
- **Salmonella** توجد بكتيريا السالمونيلا أكثر الأحيان في الأطعمة البروتينية مثل الحليب غير المبستر (المعقم) والطيور النيئة أو غير مطبوخة بالمقار الكافي والأجبان الناعمة والبيض النيئ أو غير المطبوخ بالمقدار الكافي والأطعمة المصنوعة من البيض غير المطبوخ.
- **Cryptosporidium** إن هذا نوع من الطفيليات توجد في الحيوانات الملوثة أو المصابة. يمكن أن تنتقل من شخص لآخر أو من الأطعمة الملوثة. وتتسبب الـ *Cryptosporidium* بمرض الـ *Cryptosporidiosis*.
- **Campylobacter** تشكل هذه البكتيريا السبب الأكثر شيوعاً لمرض الإسهال في إنكلترا وويلز، وتسبب الإسهال الشديد والألم في البطن. وتوجد في الأطعمة مثل اللحوم النيئة أو غير مطبوخة بالمقار الكافي والحليب النيئ غير المبستر (المعقم) وفي منتجات الحليب.

## الإجراءات الوقائية لتلافي الأمراض المنقولة عن طريق الأطعمة

أثناء تناول طفلك للأدوية *ciclosporin* أو (MMF) أو منشطات الستيرويدز، يكون من المهم أن تتبع هذه الإرشادات. تختلف الفترة الزمنية التي يتعين القيام باتباع هذه الإرشادات بين الطفل والآخر، ولكن تكون عادةً لفترة ثلاثة إلى ستة أشهر الأولى بعد إجراء عملية زرع النخاع الشوكي.

### النظافة الأساسية

- تأكد من نظافة كافة أسطح تحضير الطعام
- قم بتحضير الطعام بأقرب وقت ممكن لموعد الوجبات
- قم بغسل يديك بعناية وتجفيفها بمناشف المطبخ الورقية للاستخدام الواحد فقط أو استخدم منشفة جافة كل يوم
- استخدم أدوات المطبخ النظيفة
- امتنع عن استخدام ألواح التقطيع الخشبية أو الأدوات الخشبية
- يمكن غسل أدوات تناول الطعام والأطباق في غسالة الأطباق أو بالماء الساخن والصابون، وتجفيفها بمنشفة الأطباق النظيفة

### تحضير الطعام

- لن يحتاج طفلك الآن إلى القيام بلف حصص الطعام له
- استخدم جميع الأطعمة ضمن تاريخ مدة صلاحيتها الفضلى 'best before' وابتعد عن الأطعمة ذات تاريخ طويل لصلاحية الاستخدام 'use by'.
- اقرأ جميع شارات الأطعمة واتبع التعليمات الخاصة بالخبز والتحضير بالضبط.
- تلافى شراء علب الأطعمة المعوجة
- قبل أن تفتح علب الأطعمة، قم بمسح السطح الأعلى بمنشفة المطبخ الورقية للاستخدام الواحد النظيفة
- امتنع عن إعادة تسخين الأطعمة

- امتنع عن استخدام فرن المايكروايف لتذويب الأطعمة المجمدة – يكون أكثر أماناً القيام بوضعها في الثلاجة لليوم التالي • إن البكتيريا تتكاثر بسرعة في مستوى درجة حرارة الغرفة العادية، لذا احتفظ بجميع الأطعمة مغطاة داخل الثلاجة.

إن كان لديكم أي أسئلة تتعلق بالأمراض المنقولة عن طريق الطعام وحول كيفية تلافيها، يرجى الاتصال  
بفريق زرع النخاع الشوكي على الرقم 020 7813 8584

ملاحظات

قام بتحضيرها فريق زرع النخاع الشوكي بالتعاون مع مجموعة المعلومات المتعلقة بالعائلات والأطفال في مستشفى غرايت أورموند ستريت هوسبيتال للأطفال؛

Great Ormond Street Hospital for Children NHS Trust Great Ormond Street London  
[www.childrenfirst.nhs.uk](http://www.childrenfirst.nhs.uk) WC1N 3JH [www.goshfamilies.nhs.uk](http://www.goshfamilies.nhs.uk)

Sheet 3 of 3 Ref: 05F269 © GOSH NHS Trust September 2005