

لماذا يزداد التسمم الغذائي في الصيف؟ وكيف أقي نفسي؟!



الخميس 10 يوليو 2025 01:30 م

مع بداية فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، تتزايد التحذيرات الطبية والصحية من مخاطر التسمم الغذائي، حيث تشير الإحصاءات إلى ارتفاع ملحوظ في حالات الإصابة بهذا النوع من التسمم خلال أشهر الصيف. في هذا التقرير نسلط الضوء على أسباب هذا الارتفاع، الأرقام الحديثة، وأهم النصائح الوقائية للحد من انتشار التسمم الغذائي في هذا الموسم الحار.

لماذا يزداد التسمم الغذائي في الصيف؟

يعد الصيف بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا والجراثيم التي تسبب التسمم الغذائي، إذ تؤدي درجات الحرارة المرتفعة والرطوبة العالية إلى تسريع نمو هذه الكائنات الدقيقة على الأطعمة، خاصة إذا لم يتم تخزينها أو تحضيرها بشكل آمن. كما تزداد الأنشطة الخارجية مثل النزاهات وحفلات الشواء، ما يزيد من فرص تناول أطعمة مكشوفة أو غير محفوظة جيدًا.

أرقام وإحصاءات حديثة

تشير البيانات إلى أن حوالي واحد من كل ستة أشخاص يصاب بالتسمم الغذائي سنويًا، أي ما يقارب 48 مليون حالة، منها حوالي 128 ألف حالة تستدعي دخول المستشفى، و3,000 حالة وفاة سنويًا.

وتؤكد الدراسات أن نسبة الإصابة بالتسمم الغذائي ترتفع في الصيف إلى عشرة أضعاف مقارنة بفصل الشتاء، حيث تبلغ ذروتها بين شهري يوليو وسبتمبر.

في عام 2024، سجلت زيادة بنسبة 25% في حالات التسمم الغذائي البكتيري مقارنة بالعام السابق، حيث تم الإبلاغ عن 1,392 حالة مؤكدة، وارتفعت الوفيات المرتبطة بالتسمم الغذائي من 8 حالات في 2023 إلى 19 حالة في 2024. وفي مايو 2025، أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية عن تفشي جديد لبكتيريا الليستيريا المرتبطة بأطعمة جاهزة للأكل، حيث تم تسجيل 10 حالات إصابة جميعها استدعت دخول المستشفى.

أبرز مسببات التسمم الغذائي في الصيف

تناول أطعمة مكشوفة أو غير محفوظة في درجات حرارة مناسبة.

عدم غسل اليدين أو أدوات المطبخ جيدًا قبل وبعد تحضير الطعام.

ترك الأطعمة المطبوخة أو النيئة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

استهلاك منتجات ألبان أو لحوم غير مبردة بشكل كافٍ.

تناول أطعمة جاهزة للأكل مثل السندويشات والسلطات من مصادر غير موثوقة أو غير ملتزمة بمعايير النظافة.

نصائح وقائية هامة

1. فصل اللحوم عن الأطعمة الأخرى: عند التسوق أو التخزين، يجب فصل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية عن باقي المواد الغذائية، ووضعها في أكياس منفصلة لمنع انتقال البكتيريا.

2. غسل اليدين والأسطح جيدًا: غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية قبل وبعد التعامل مع الطعام، وتنظيف أدوات المطبخ بشكل دوري.

3. الطهي الجيد: التأكد من طهي اللحوم والدواجن والأسماك جيدًا حتى تصل لدرجات حرارة آمنة تقتل البكتيريا.

4. تبريد الطعام بسرعة: عدم ترك الطعام المطبوخ أو الأطعمة القابلة للتلف في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين (أو ساعة واحدة إذا تجاوزت الحرارة 32 درجة مئوية).

5. الانتباه لتواريخ الصلاحية: عدم استهلاك المنتجات المنتهية الصلاحية أو التي تظهر عليها علامات التلف.

6. الانتباه للتحذيرات والاستدعاءات: متابعة أخبار استدعاء المنتجات الغذائية من قبل الجهات الصحية وعدم استهلاك أي منتج تم التحذير منه.

تحقيقات حديثة

في مايو 2025، أعلنت شركة "Fresh & Ready Foods" عن سحب منتجاتها من الأسواق بعد اكتشاف تلوثها ببكتيريا الليستيريا، حيث تم تسجيل 10 حالات إصابة جميعها استدعت دخول المستشفى في ولايتين أمريكيتين.

وأشارت تقارير إلى أن عدد حالات التسمم الغذائي المبلغ عنها لا يعكس العدد الحقيقي، إذ أن الكثير من المصابين لا يلجؤون للطبيب إلا في الحالات الشديدة، ما يعني أن الأرقام الفعلية قد تكون أعلى بكثير.

مع حلول الصيف وارتفاع درجات الحرارة، تزداد مخاطر التسمم الغذائي بشكل ملحوظ وتبقى الوقاية هي السلاح الأهم للحد من هذه الظاهرة، من خلال الالتزام بقواعد النظافة، الطهي والتبريد السليمين، والانتباه للأطعمة المكشوفة أو منتهية الصلاحية، ووعي الأفراد والتزامهم بالإرشادات الصحية هو العامل الأساسي في تقليل الإصابات وحماية الصحة العامة خلال هذا الموسم الحار.