

الإحتياطات الغذائية للأطفال الذين خضعوا لزراعة نخاع العظم بعد عودتهم إلى المنزل: معلومات للعائلات

تشرح نشرة المعلومات هذه الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية وكيفية تجنبها عند إعداد أو تقديم الطعام للأطفال بعد عملية زراعة نخاع العظم. سوف تزداد أنواع الأطعمة التي يمكن أن يتناولها طفلك بعد العودة إلى المنزل، ولكن ينبغي عليك الإستمرار في اتخاذ الإحتياطات ضد الأمراض التي تنقلها الأطعمة.

ما معنى "المرض الذي تنقله الأطعمة"؟

المرض الذي ينتقل عن طريق الغذاء هو أي مرض يسببه الطعام الذي نتناوله. العديد من الأطعمة تحتوي على كميات صغيرة من الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفطريات) التي هي عادة غير ضارة. ومع ذلك، بما أن طفلك قد خضع لزراعة نخاع العظم، وأنه يتناول أدوية مثبطة للمناعة، مثل سيكلوسبورين ciclosporin، ميكوفينولات موفيتل (إم إم إف) Mycophenolate mofetil MMF أو الكورتيزون، فيمكن أن تكون هذه الكائنات الحية الدقيقة ضارة بحيث تسبب تهيجات العدوى مثل سلْمونِيلَا salmonella، لِيستِيرِيَا listeria، الإشريكية القولونية E.coli، كريبتوسبورديوم cryptosporidium والعطيفة campylobacter.

كيف لي أن أعرف إذا كان طفلي مصابا بمرض انتقل عن طريق الطعام؟

الأمراض التي تنقلها الأغذية قد تسبب لطفلك ما يلي:

- الإسهال
- صداع الراس
- الغثيان و / أو التقيؤ
- الحمى
- ألم المعدة

إذا كنت تظن أن طفلك مصاب بأمراض منقولة عن طريق الطعام، يرجى الإتصال بفريق زراعة نخاع العظم للحصول على مزيد من النصائح.

لماذا تحمل بعض الأطعمة مخاطر أكثر من غيرها؟

مصدر الطعام، كيف يتم إنتاجه، كيف يتم تخزينه وإعداده- جميع هذه الأمور تؤثر على مخاطر احتواء الأطعمة على الكائنات الحية الدقيقة. المنتجات الحيوانية غير المطبوخة، بما في ذلك الحليب الخام غير المبستر، والجبن واللحوم والبيض والأسماك والدواجن والمأكولات البحرية، هي أطعمة "عالية المخاطر". سوف تزودك هذه النشرة بمزيد من المعلومات حول ما يمكنك القيام به للحد من مخاطر إصابة طفلك بالأمراض التي تنتقل عن طريق الأطعمة.

Document translated by	Fawwaz Zeidan	Date translated	31/08/2017
------------------------	---------------	-----------------	------------

يجب قراءة هذه الوثيقة بالإقتران مع جميع السياسات والإجراءات المعمول بها في مؤسسة مستشفى جريت أورموند ستريت.

Bone marrow transplant (BMT) diet precautions for children going home following transplant

Code: BMT-INF-040-02

Author: Clinical Lead BMT

Effective Date: Jul 2017

Review Date: 3 Years

Ref no: 2017F0855 © Great Ormond Street Hospital for Children NHS Foundation Trust, July 2017

ما هي الكائنات الحية الدقيقة الضارة بالأطفال بعد زراعة نخاع العظم؟

الليستيريا المُسْتَوْجِدَة

غالبا ما توجد هذه في الأطعمة مثل الحليب غير المبستر وأجبان الماعز والأغنام الطرية، وخاصة إذا كان مصنوعا من الحليب غير المبستر. كما يمكن أن تتواجد الليستيريا في اللحوم النيئة وغير المطبوخة بصورة كافية والوجبات الجاهزة مثل لحوم وسلطات دلي الفاخرة الباردة.

الإشريكية القولونية 0157

هذه البكتيريا شائعة وتوجد في الحيوانات، وخاصة الأبقار، وفي التربة. وهناك أنواع قليلة منها، بما في ذلك سلالة 0157، يمكن أن تسبب مرضا خطيرا. تشمل المصادر الغذائية للإشريكية القولونية البرغر النيئ أو غير المطبوخ جيدا والحليب غير المبستر.

السالمونيلا

غالبا ما توجد بكتيريا السالمونيلا في الأطعمة البروتينية مثل الحليب غير المبستر، الدواجن النيئة أو غير المطبوخة جيدا والأجبان الطرية والبيض النيئ أو غير المطبوخ جيدا والأطعمة المصنوعة من البيض غير المطبوخ.

الكريبتوسبورديوم

هذا النوع من الطفيليات موجود في الحيوانات الملوثة أو المصابة بالعدوى، ويمكن أن تنتشر من شخص إلى آخر أو من الطعام الملوث. كريبتوسبورديوم يسبب تهيجات العدوى المسماة كريبتوسبورديوسيس cryptosporidiosis.

العطيفة

هذا هو المسبب البكتيري الأكثر شيوعا لمرض الإسهال في انكلترا وويلز، حيث تسبب العطيفة الإسهال الشديد وآلام البطن. وهي موجودة في الأطعمة مثل اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدا والحليب / منتجات الحليب الخام غير المبستر.

داء المقوَّسات

داء المقوَّسات هو عدوى يسببها طفيلي اسمه المقوَّسة الغونديَّة. يتم العثور على هذا الطفيلي في براز الحيوانات الأليفة المصابة بالعدوى وغيرها من الحيوانات، وفي اللحوم المصابة بالعدوى (وخاصة لحم الضأن والخنزير المصاب وغير المطبوخ جيدا) أو الأغذية الملوثة ببراز الحيوانات.

الإحتياطات لتجنب الأمراض التي تنقلها الأغذية

من المهم أن تتبع هذه المبادئ التوجيهية أثناء تناول طفلك عقارات السيكلوسبورين، إم إم إف أو الكورتزون. تختلف الفترة التي ينبغي فيها عليك اتباع هذه المبادئ التوجيهية من طفل إلى آخر، ولكن عادة ما تتراوح الفترة بين الثلاثة إلى الستة أشهر الأولى بعد الزراعة.

الأسس الأولية للنظافة

- تأكد من نظافة مساحات تحضير الطعام: استخدم بخاخ مضاد للبكتيريا قبل تحضير الطعام وجّهز الطعام بالقرب من أوقات الوجبات حيثما أمكن ذلك.
- اغسل يديك جيدا بالصابون والماء الساخن قبل تحضير الطعام وجفّفها بمناشف ورقية أو استخدم منشفة نظيفة كل يوم.

Document translated by	Fawwaz Zeidan	Date translated	31/08/2017
------------------------	---------------	-----------------	------------

يجب قراءة هذه الوثيقة بالإقتران مع جميع السياسات والإجراءات المعمول بها في مؤسسة مستشفى جريت أورموند ستريت.

Bone marrow transplant (BMT) diet precautions for children going home following transplant

Code: BMT-INF-040-02

Author: Clinical Lead BMT

Effective Date: Jul 2017

Review Date: 3 Years

Ref no: 2017F0855 © Great Ormond Street Hospital for Children NHS Foundation Trust, July 2017

- إشتتر المواد الغذائية المبرّدة والمجمّدة في نهاية وقت التسوّق لتقليل الوقت الذي تكون فيها خارج الثلاجة/ الفريزر. إذا كان بيتك بعيدا عن المتجر أو كان الطقس حارا جدا، فينبغي استخدام صندوق بارد لنقل المواد الغذائية إلى المنزل.
- نظّف أعلى المعلّبات قبل فتحها.
- إغسل الفاكهة / الخضروات قبل تناولها / طهيها.
- إفصل اللحوم المطبوخة/السّمك المطبوخ عن اللحوم النيئة في الثلاجة.
- تأكد من أن الثلاجة والفريزر على درجة الحرارة الصحيحة وأن الطعام الذي تم إخراجها من الفريزر مجمّد تماما.
- لا تسمح للحيوانات الأليفة الإقتراب من مساحات تحضير الطعام.
- تجنب شراء معلّبات مطعوجة.
- تجنب شراء الفواكه والخضراوات المتضررة / التالفة.
- لا تستخدم الألواح الخشبية للتقطيع (الفرم) أو الأواني الخشبية. استخدم، حيثما أمكن، ألواح تقطيع للحوم النيئة/الأسماك مختلفة عن الألواح التي تستخدم لتقطيع الأطعمة الأخرى الجاهزة مثل الخضار/ الفاكهة/ الخبز.
- يمكن الحصول على ألواح تقطيع بـرموز مُلوّنة لتسهيل الأمر.
- استخدم أدوات مطبخ نظيفة: يمكن غسل أدوات المائدة والأواني الفخارية والخزفية إما في غسالة الصحون أو بالماء الساخن والصابون، وتجفيفها بمنشفة مطبخ نظيفة. ينبغي تغيير منشفة المطبخ يوميا وعدم استخدامها لتجفيف اليدين.

تخزين المواد الغذائية

- استهلك كل الأطعمة قبل "تاريخ انتهاء الصلاحية" وابحث عن الأطعمة التي تنتهي صلاحيتها بعد وقت طويل.
- لم يعد طفلك بحاجة إلى الطعام المغلّف بشكل فردي أو الطعام المقسّم.
- اقرأ ملصقات المعلومات الغذائية بعناية واتبع بدقة تعليمات التخزين والإعداد.
- تأكد من أن الفريزر والثلاجة بدرجة الحرارة الصحيحة. يجب أن تكون الثلاجة بين 0 - 5 درجة مئوية، والفريزر أقل من - 18 درجة مئوية – يمكن شراء ميزان حرارة خاص بالثلاجة / الفريزر حتى تتمكن من التحقق من ذلك بانتظام.
- تجنب وضع الأطعمة الساخنة في الثلاجة: اتركها لتبرد قليلا قبل القيام بذلك.
- ينبغي عدم تكديس المواد الغذائية في الثلاجة / الفريزر.
- تأكد من أن الطعام مُجمّد تماما عند إخراجها من الفريزر. ذوّب الطعام المُجمّد في الثلاجة: تجنب التدوير بدرجة حرارة الغرفة أو في الميكروويف. يجب الإمتناع عن إعادة تجميد الطعام بعد إذابته.
- إحتفظ الطعام المطبوخ في الجزء الأعلى من الثلاجة. يجب تغطية اللحوم والدواجن والأسماك غير المطبوخة/ تنويب اللحوم والدواجن والأسماك المجمّدة في الجزء الأسفل من الثلاجة لتجنب تلويث الأطعمة الأخرى.
- يجب حفظ البيض في الثلاجة.

إعداد الطعام

- ينبغي عدم إعادة تسخين الطعام أو الوجبات.
- لا تستخدم وعاء الطبخ البطيء.
- ينبغي أن يكون الفرن ساخنا قبل إدخال الطعام الذي يراد طبخه لضمان طهيها بدرجة الحرارة المطلوبة.
- ينبغي طهي جميع الطعام جيدا بحيث يكون ساخنا كليا.

Document translated by	Fawwaz Zeidan	Date translated	31/08/2017
------------------------	---------------	-----------------	------------

يجب قراءة هذه الوثيقة بالإقتران مع جميع السياسات والإجراءات المعمول بها في مؤسسة مستشفى جريت أورموند ستريت.

Bone marrow transplant (BMT) diet precautions for children going home following transplant

Code: BMT-INF-040-02

Author: Clinical Lead BMT

Effective Date: Jul 2017

Review Date: 3 Years

Ref no: 2017F0855 © Great Ormond Street Hospital for Children NHS Foundation Trust, July 2017

- تأكد من أن جميع اللحوم/ الدواجن / الأسماك مطبوخة جيدا؛ كذلك ينبغي طبخ اللحوم حتى تختفي العصائر الحمراء (الدم) تماما.
- إذا كان لديك أية أسئلة حول الأمراض التي تنقلها الأغذية وكيفية تجنبها، يرجى الإتصال بفريق زراعة نخاع العظم على الهاتف رقم: 020 7813 8584

المرجع: 2017F0855 يوليو 2017

جمّعها فريق زراعة نخاع العظم بالتعاون مع "مجموعة معلومات الطفل والأسرة"

Document translated by	Fawwaz Zeidan	Date translated	31/08/2017
------------------------	---------------	-----------------	------------

يجب قراءة هذه الوثيقة بالإقتران مع جميع السياسات والإجراءات المعمول بها في مؤسسة مستشفى جريت أورموند ستريت.

Bone marrow transplant (BMT) diet precautions for children going home following transplant

Code: BMT-INF-040-02

Author: Clinical Lead BMT

Effective Date: Jul 2017

Review Date: 3 Years

Ref no: 2017F0855 © Great Ormond Street Hospital for Children NHS Foundation Trust, July 2017