

«الغذاء والدواء» توضح أبرز حالات التسمم الغذائي في الأسماك وطرق الوقاية منها

17 أبريل، 2025

مخاطر تناول الأسماك الفاسدة

عند حفظ الأسماك في درجات حرارة غير مناسبة (5 - 60°C)، قد تنمو بكتيريا تحول الهيستامين إلى هيستامين، مما يسبب التسمم الإسقمري (Scombroid)

الأسماك المرتبطة بالتسمم:

- التونة • الماكريل (الإسقمري)
- السردين • الماهي ماهي
- الأنشوجة • البونيتو

الأعراض

(تظهر خلال دقائق إلى ساعة):

شبيهة بالحساسية



- احمرار الوجه والرقبة
- طفح جلدي وحكة

الجهاز الهضمي



- غثيان • إسهال
- قيء • آلام في البطن

أعراض أخرى



- صداع • دوام • خفقان
- إحساس بالحرقان في الفم والحلق

طرق الوقاية:

حفظ الأسماك في درجة

حرارة أقل من 4°C

بعد الصيد أو الشراء



الشراء من مصادر

موثوقة



التأكد من خلو السمك

من رائحة غير طبيعية



استعرضت الهيئة العامة للغذاء والدواء ضمن حملتها التوعوية، أبرز حالات التسمم الغذائي المرتبطة بالأسماك، مشددةً على أهمية التعامل السليم معها لحماية الصحة العامة، وذلك في ظل القيمة الغذائية العالية للأسماك واحتوائها على عناصر مهمة، منها الأحماض الدهنية (أوميغا 3)، التي تُعد جزءاً أساسياً من النظام الغذائي الصحي.

وأكدت "الغذاء والدواء" أن الوقاية تبدأ من مرحلة الشراء، إذ ينبغي اختيار الأسماك من مصادر موثوقة، تراعي اشتراطات التبريد والنظافة، وتُعرض في ثلاجات مخصصة تحتوي على كميات كافية من الثلج. كما يجب التأكد من الرائحة الطبيعية للأسماك، وشفاء العيون، وتماسك اللحم ومرونته عند الضغط عليه.

وأوصت الهيئة بحفظ الأسماك عند درجة حرارة (4 مئوية) أو أقل، وتجميدها عند (-18 مئوية) أو أقل، مع لفها جيداً بأكياس أو ورق مخصص للتجميد. وخلال الإعداد، يُنصح بغسل اليدين قبل وبعد لمس السمك النيء، واستخدام أدوات نظيفة مثل السكاكين وألواح التقطيع، إلى جانب غسل السمك تحت الماء الجاري وطهيه جيداً على درجة حرارة لا تقل عن (75 درجة مئوية)، مع التأكد من تماسك لحمه بعد الطهي.

وأشارت إلى أن حفظ الأسماك في درجات حرارة غير مناسبة (ما بين 5 و60 درجة مئوية) قد يؤدي إلى نمو بكتيريا تُحوّل (الهستامين) إلى (هستامين)، المسبب لحالة التسمم الإسقمري (Scombroid). كما نبهت إلى أن الطهي لا يُزيل الهستامين، وأن أعراض التسمم قد تظهر في وقت قصير بعد تناوله، وتتضمن احمرار الوجه والرقبة، الطفح الجلدي، الحكّة، إضافةً إلى أعراض في الجهاز الهضمي كالغثيان والقيء والإسهال وآلام البطن، وأعراض أخرى مثل الصداع والدوار والخفقان وإحساس بالحرقان في الفم والحلق.

وبيّنت الهيئة أن هذا النوع من التسمم يرتبط ببعض أنواع الأسماك مثل التونة، والماكريل (الإسقمري)، والسردين، والأنشوجة، والماهي ماهي، والبونيتو، مشددةً على أهمية حفظ هذه الأنواع بدرجة حرارة أقل من (4 درجات مئوية) بعد الصيد أو الشراء، والتأكد من خلوها من الروائح النفاذة كالنشار.

وأوضحت أن التسمم الوشيقي قد يظهر في الأسماك التي تُحضّر بالتمليح والتخمير مثل الفسيخ والرنجة، نتيجة احتمالية نمو بكتيريا (*Clostridium botulinum*)، ما يستدعي حفظها في درجة حرارة أقل من (4 درجات مئوية)، وضمان تمليحها جيداً من الداخل والخارج.

وأضافت الهيئة أن السلمون النيء أو غير مكتمل النضج قد يحتوي على طفيليات أو بكتيريا مثل "الأنيساكييس"، "السالمونيلا"، و"الليستيريا"، والتي قد تسبب أعراضاً معوية، مشيرة إلى أهمية اختيار الأنواع المخصصة للاستهلاك النيء مثل السوشي المجمّد مسبقاً، وتجميدها عند (-20 درجة مئوية) لمدة 7 أيام أو (-35 درجة مئوية) لمدة 15 ساعة، مع حفظها بدرجة أقل من (4 درجات مئوية) واستهلاكها خلال يومين، والحرص على النظافة أثناء تحضيرها.

وفيما يخص السردين المعلب، نبّهت "الغذاء والدواء" إلى احتمالية حدوث التسمم الوشيقي إذا لم يُحفظ بشكل صحيح، بسبب نمو بكتيريا (*Clostridium botulinum*) في البيئات الخالية من الأوكسجين، مشددة على ضرورة تجنّب استهلاك العلب المنتفخة أو المتسربة أو ذات الرائحة غير الطبيعية أو المنتهية الصلاحية، مع حفظها في مكان بارد وجاف، وطهيها جيداً بدرجة حرارة لا تقل عن (75 درجة مئوية).

وتأتي هذه الحملة ضمن الإستراتيجية الرابعة للهيئة، استكمالاً لجهودها في رفع مستوى الوعي المجتمعي، والوقاية من المخاطر الصحية، وتعزيز ممارسات السلامة الغذائية للفئات المستهدفة.