

OZIQ-OVQATDAN ZAHARLANISH VA UNING PROFILAKTIKASI

Xojiyeva Xayitxon Tolipovna

Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi nutritsiologiya fani o'qituvchisi



Ovqatdan zaharlanish — odatda hazm qilish buzilishi bilan kechadigan o'tkir kasallik. Buning sababi ko'pincha organizmga oziq-ovqat bilan birgalikda turli mikroorganizmlar kirishi bo'ladi.

Ko'pchilik oziq-ovqatdan zaharlanish hollari mahsulotlarda tillarang stafilokokk va ichak tayoqchasining jadal ko'payishidan kelib chiqadi. Zaharlanishlarni ko'pincha yaroqlik muddati tugagan sifatsiz, noto'g'ri sharoitlarda saqlangan yoki sanitariya me'yorlarini buzgan holda ishlab chiqarilgan mahsulotlarni iste'mol qilish keltirib chiqaradi.

Ovqatdan zaharlanish shunidek zaharli qo'ziqorinlar va o'simliklarni tanovul qilishda ham kuzatiladi.



OVIQATDAN ZAHARLANISH ALOMATLARI

Zaharlanishning dastlabki belgilari sifatsiz oziq-ovqatlarni iste'mol qilgandan so'ng yarim soat ichida kuzatilishi mumkin, lekin ko'pincha 4-6 soat ichida, ba'zan esa bir kundan keyin paydo bo'ladi.

Zaharlanishning odatiy alomatlari:

- Ich ketishi (axlat, suvli, badbo'y hidli, hazm bo'lmay qolgan oziq-ovqat qoldiqlari bilan);
- Kuchli ko'ngil aynishi;
- Ko'p marta qayt qilish.

Bundan tashqari, zaiflik, bosh aylanishi, tana haroratining ko'tarilishi, varaja qilish, oshqozon sohasida og'irlik va og'riqli spazmlar, meteorizm, ko'p miqdorda so'lak ajralishi xarakterlidir.

Ko'pincha zaharlanishni sut va sut mahsulotlari, kremli tort va pishiriqlar, yumshoq pishloq, qaynatilgan kolbasa, pashtetlar, tuxum, uyda tayyorlangan mayonez, mayonez yoki smetanalı salatlar, pomidor va pomidor sharbati keltirib chiqaradi.

OVQATDAN ZAHARLANISHDA BIRINCHI YORDAM

Oziq-ovqatdan zaharlanishining dastlabki belgilarida bemor oshqozonini bo'shatish uchun uni yuvish kerak. Yuvish uchun qog'oz filtr yoki to'rt qatlamli dokadan o'tkazilgan kaliy permanganatning (margansovka) kuchsiz (och pushti) eritmasi ishlatilishi mumkin.

Bundan tashqari, iste'mol sodasi eritmasi (1 litr qaynatilgan suv uchun 1 choy qoshiq) yoki osh tuzi (5 litr suv uchun «tog'chasiz» holda 2 osh qoshiq) ham to'g'ri keladi.

Yuvish uchun eritma oldindan 8-10 litr miqdorda tayyorlanishi kerak. U organizmning gipotermiyasiga olib kelmasligi, shuningdek ichak peristaltikasini sekinlashtirmasligi uchun albatta iliq (35-37 °C haroratda) bo'lishi kerak.

Birinchi qabul qilishda 2-3 dan 5-6 stakan suyuqlikni ichish kerak, so'ngra ikki barmoq bilan tilning ildizini qo'zg'atib, qayt qilishni chaqirish kerak. Yuvish jarayoni qayt massasida faqat toza suv bo'lmagunicha takrorlanadi.

Oshqozonni yuvgandan so'ng, to'rt marotaba har 15 daqiqada qaynatilgan suv bilan enterosorbentlarni qabul qilish tavsiya etiladi. Bemorni tinchlikda qoldirish, agar varaja qilayotgan bo'lsa, issiq qilib o'rantirish kerak.

Birinchi kun ovqatlanishdan saqlangan yaxshiroqdir, ikkinchi kuni esa bulyon, guruchli sabzavotli sho'rvalar kiritish va taomnomani asta-sekin kengaytirish mumkin. To'liq tuzalib ketgunga qadar oshqozon shilliq qavatini qo'zg'atish xususiyatiga ega bo'lgan marinadlangan, achchiq, sho'r va dudlangan mahsulotlarni iste'mol qilishdan qochish kerak. Bemorga qaynatilgan suv, achchiq qilib damlanmagan shirin choy, mevali morslar, kisel ichish tavsiya etiladi. Gazlangan ichimliklar taqiqlanadi.



ZAHARLANISHDA QABUL QILINADIGAN VOSITALAR

Zaharlanishlarda enterosorbentlar qabul qilinadi. Ushbu dorilar toksinlar, zaharlar, mikroblar va bakteriyalarni bog'laydi va organizmdan chiqarib tashlaydi va qonga zaharli moddalarni kirishiga to'sqinlik qiladi. Ular zaharlanish alomatlarini yo'qotishga va insonning holatini me'yorga keltirishga yordam beradi.

Qayt qilish va ich ketishdan kelib chiqqan suvsizlanishni oldini olish uchun maxsus tuz eritmalari ishlatiladi, ular yo'qotilgan suyuqlik o'rini to'ldiradi va elektrolitlar yo'qotilishi natijasida buzilgan kislota-ishqor muvozanatini tiklaydi. Odatda ular qaynatilgan suvda eritilishi kerak bo'lgan kukun shaklida bo'ladi. Olingan eritma har bir kilogramm tana vazni uchun 10 ml miqdorda har bir defakatsiyadan keyin kichik qultumlar bilan ichilishi kerak.

Agar diareya qayd qilish bilan kechadigan bo'lsa, unda har bir qayt qilishdan keyin qo'shimcha ravishda har bir kilogramm tana vazniga 10 ml miqdorda eritma ichish kerak.

Zaharlanishda (shu jumladan oziq-ovqatdan zaharlanishda, ayniqsa dori va spirtli ichimliklardan) jigar zarar ko'radi, chunki aynan bu a'zo toksinlarni zararsizlantirish va ularni organizmdan chiqarib tashlash uchun javobgardir. Jigarning normal funksiyasini tiklash uchun gepatoprotektor ta'sirga — o'simlik yoki essentsial fosfolipidlarni o'z ichiga olgan preparatlar yordam beradi.

Shuningdek, jigar funksiyasini yaxshilash uchun lesitin, aminokislotalar, antioksidant vitamin A, C, E, selen va xrom saqlagan biologik faol qo'shimchalar, omega-3 polito'yingan yog' kislotalari qo'llaniladi.

QACHON SHIFOKORGA MUROJAAT QILISH KERAK

Ko'pincha zaharlanish belgilari bir hafta ichida mustaqil ravishda o'tadi, bunda simptomatik davolash yetarli bo'ladi. Biroq, ayrim hollarda zaharlanish xavfli bo'ladi. Quyidagi hollarda tibbiy yordamga murojaat qilish kerak:

- Ichak va oshqozon kasalliklari fonida kuchli bosh og'rig'i, buyrak, jigar va boshqa ichki a'zolar sohasida og'riq hissi kuzatilsa;
- Bemorda yuqori isitma, kuchli terlash, chanqoqlik hissi kuzatilsa;
- Yosh bola yoki qariya zaharlangan bo'lsa;
- Qo'ziqorin bilan zaharlaganlikka shubha bo'lsa;
- Kuchli qusish, diareya ikki kun davomida saqlanib tursa;
- Zaharlanish belgilari bir haftadan uzoq davom etsa.

Uy sharoitida tayyorlanish texnologiyalari buzilishi natijasida botulinotoksin hosil bo'lgan konservalardan zaharlanish ayniqsa xavfli bo'lib, bu og'ir kasallik — botulizmga olib keladi.

Alomatlari

Ortib boruvchi mushaklarning kuchsizlanishi, tez-tez sayoz nafas olish, ko'z qorachig'larining kengayishi, mushaklar parezi yoki falajlik, og'iz quruqligi, qusish, ich ketishi, ko'rishning buzilishi, nutqning buzilishi, yuzda mimika yo'qligi, teri qoplamlarining oqarishi.

Birinchi navbatda, ko'z mushaklari, halqum, so'ng nafas olish mushaklari shikastlanadi. Botulizm o'limga olib kelishi mumkin, shuning uchun undan shubha qilinsa, darhol tez yordam chaqirish kerak.

OVQATDAN ZAHARLANISHNI OLDINI Olish

Oziq-ovqatdan zaharlanishni oldini olishning eng yaxshi usuli — ovqatlanish gigienasi qoidalariga, ovqatni to'g'ri saqlash va elementar ogohlikka rioya qilishdir.

Ovqatning rangiga, hidiga va ta'miga e'tibor bering. Noxush chirigan hid, ta'mning nordonligi, tilning achishi sergak torttirishi kerak. Mahsulot sifati buzilganligi belgisi sifatida uning konsistentsiyasi o'zgarishi, uning yuzasida shilliq hosil bo'lishi ham xizmat qilishi mumkin.

Mog'or bilan qoplangan, buzilgan meva va sabzavotlarni, shishgan konserva bankalari va sut va sut mahsulotlari paketlarini afsuslanmasdan tashlab yuborish kerak.

Temir qopqoq bilan «yopilgan» banka o'ziga xos ovoz bilan ochilishi kerak, bu uning germetik yopilganini ko'rsatadi. Agar ovoz bo'lmasa, konservalarni iste'mol qilmaslik kerak.

Sotib olayotganda, mahsulotning ishlab chiqarish muddati va yaroqlik muddati, o'ramning yaxlitligini tekshirish kerak. Shuningdek, muzlatgichni muntazam ravishda ko'zdan kechirish lozim.

Boshqa ehtiyot choralari:

- Mayonez qo'shilgan tayyor salatlar sotib olmang: ularning sifati tezda buziladi.
- Pishirishning issiqlik rejimiga rioya qiling.
- Ovqatlanish va ovqat tayyorlashdan oldin sabzavot va mevalarni, idishlar va boshqa oshxona buyumlarini yaxshilab yuvib tashlang.
- Tuxumni chaqishdan oldin uni sovun bilan yuving.

Oshxona sochiqlarini, idishlarni yuvish uchun mochalkani tez-tez almashtirib turish kerak, ularning barchasi o'zida patogen bakteriyalarni to'playdi.

Bir nechta kesish uchun taxtachalar bo'lishi kerak. Ko'katlar, sabzavot va mevalar, pishloqlar va kolbasa mahsulotlari kesiladigan taxtacha va xom go'sht kesiladigan taxtacha alohida-alohida bo'lishi kerak.

Sovutgichning bitta qismida xom go'sht va tayyor ovqatlarni saqlamang. Oldindan juda ko'p oziq-ovqat tayyorlamang. Sovutgichda pishirilgan ovqat uch kundan ortiq saqlanmasligi kerak Jamoat ovqatlanish joylarini e'tibor bilan tanlang.

Adabiyotlar:

1. Ergasheva V.Sh. "Ovqatlanish gigienasi" o'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent. "Top Image Media" bosmaxonasi 2017 yil
2. M.A.Azizov "Umumiy gigiena va ekologiya" Toshkent "Cho'lpon" nashriyoti
3. M.R.Tilovov, S.O.Turdiev, A.M.Bozorov "Ovqatlanish gigienasi" Toshkent, "Ilm Ziyos" nashriyoti, 2007 yil
4. S.S.Esonturdiyev, M.E.Qarshiboeva "Gigiena va sanitariya tekshirishlar texnikasi" "Ilm-ziyos" nashriyoti, 2007 yil
5. A.Nikbaev "Jamiyat sog'liqni saqlash va tibbiyot statistikasi" Toshkent "Ilm - Ziyos" nashriyoti 2005 yil.
6. G.I.Shayxova "Ovqatlanish gigienasi" Toshkent . "Yangi asr avlodi" nashriyoti 2011 yil
7. M.A.Azizov, S.S.Solixov, Sh.Q. Qambarova "Gigiena" Toshkent, "O'qituvchi" nashriyoti 2003 y
8. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov "Sog'lom turmush tarzi". Toshkent, "Ijod dunyosi" nashriyoti, 2003 yil

Internet saytlari:

1. www.ziyonet.uz,
2. www.lex.uz,
3. www.google.uz,
4. www.med.uz,
5. www.referat.uz,
6. www.tma.uz,
7. www.gigiyena.uz.