

Тағамдық уланулар мен олардың алдын алу

КУРС: 2

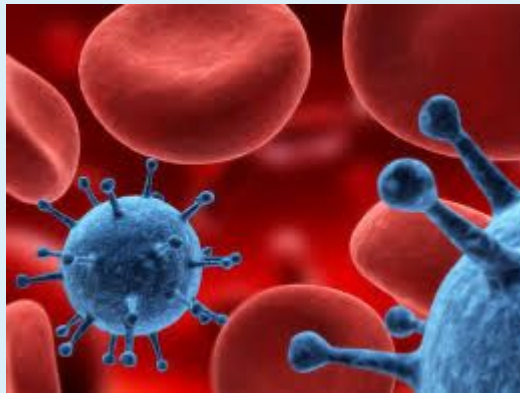
ТОП: ИНФ-14-3

ОРЫНДАҒАН: ӘБДИГАШПАР Г.Ә

ҚАБЫЛДАҒАН: СЕЙДАХМЕТОВ Н.

Тамақтан улану және оның алдын алу

Тағамдық уланулар. Бактериялар, вирустар, ұсақ жануарлар немесе өсімдіктермен (мәселен планктон саңырауқұлақтармен, паразиттермен немесе уыттармен зақымдалған шикі өнімдерді адамдар пайдалану салдарынан болуы мүмін). Алайда барлық жағдайда осындай өнімдерді пайдаланған адамдар ауру болады деп санауға болмайды. Бір адамдар ауруға тұрақты болып келсе, кейбіреулері аурумен зақымдалып, аурудың ауыр түрімен ауырыды. «Тағамдық улану» гастроэнтерит терминімен синоним ретінде жиі қолданылады, алайда екеуі бірдей ұғымды білдіре бермейді. Гастроэнтерит түрлі факторлардың әсерінен, сонымен қатар тағамдық уланулар салдарынан болатын асқазан мен ішектің қабынуы.



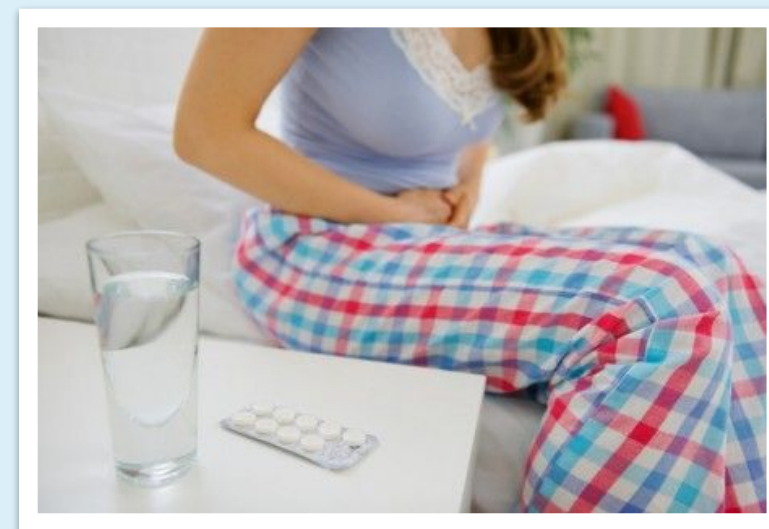
Уланудың себептері. Бактериялар және басқа да тағамдық жұқпа қоздырғыштары әр түрлі себептермен тағам өнімдеріне түседі, мәселен олар өнімді сатып алып жатқан кезде де сонда болуы мүмкін. Пластикке оралған өнімдердің өзі зақымдалуы ықтимал. Сатушылардың лас қолдары немесе өнімдер жатқан ыдыстардың таза болмауы жұқпаның негізгі көзі болуы мүмкін. Жеткілікті түрде термиялық өңдеуден өтпеген (шикі немесе жартылай шикі) сонымен бірге тоңазытқышта немесе бөлме температурасында ұзақ уақыт бойы сақталынатын тағамдар қауіпті.



Улану – ағзаға қандайда бір жолмен түскен улы заттардың салдарынан болатын адамның күйі. Улану қатты және созылмалы болады. Біріншісі ең қауіпті, өйткені адамның ағзасына түскен көп мөлшердегі у өмірлік маңызды мүшелерді бұзуға кіріседі. Мұндай жағдайда ағзаға тез арада алғашқы көмек көрсету қажет.

Шұғыл әрекеттер

Отбасыңыздың бір мүшесінің, әріптес немесе жолаушының қатты уланып қалғанына күдігіңіз болса, тез арада «Жедел жәрдем» шақырыңыз, ал көршіңіз немесе үйдегі біреу ауырып қалса учаскелік дәрігерді шақырған жөн. Болмаса жәбірленушіні жақын маңдағы ауруханаға жеткізу шарасын жасаңыз. Дәрігер келгенше уақыт жоғалтпай, кез келген улану жағдайында адам ағзасынан улы шығару немесе у қайтаратын амалдарға кірісіңіз. Егер у тамақ арқылы түскен болса улы шығарудың ең тиімді жолы – асқазанды шаю. Ол үшін ауру адамға көп мөлшерде су беріп, тілдің тамырын саусақпен басу арқылы құсқанын қамтамасыз етіңіз. Егер жәбірленуші өзі мұны істей алмаса, көмектесіп жіберіңіз.



Адамның бір күндік тамақтану мөлшері.

Таңертеңгі ас	Түскі ас	Сәскелік ас	Кешкі ас
25%	40%	15%	20%

Бір күнде пайдаланатын кенеулі заттар мөлшері

Нәурыз	Көмір су	май	Су	тұз	Дәрумендер
100г	400-500г	100г	2-2,5л	10г	А,В,С,Д,Е,К, Р,т.б.

- **Танертенгі ас**-міндетті түрде ыстық болу керек, мысалы қара құмық не сұлы ботқасы,сүт,қара нан,көкөністер салат.
- **Түскі ас**-көкөністер мен жемістер салаты еттен не балықтан дайындалған бірінші және екінші ыстық тағамдар,компот
- **Сәскелік ас**-жеміс не көкөніс шырыны,сүт сусындары мен жемістер.(банан,алма,алмұрт,апелсин т б)
- **Кешкі ас**-жеңіл болғаны дұрыс.Сүт не айран көкөніс, жарма тағамдары, жемістер.

Қауіпті асқазан ішек-ауруларына

а) қантышқақ (дизентерия)

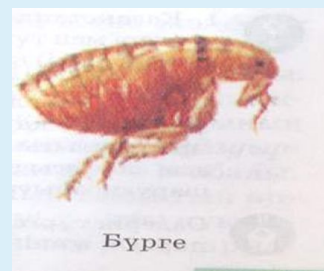
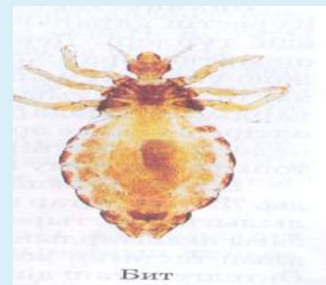
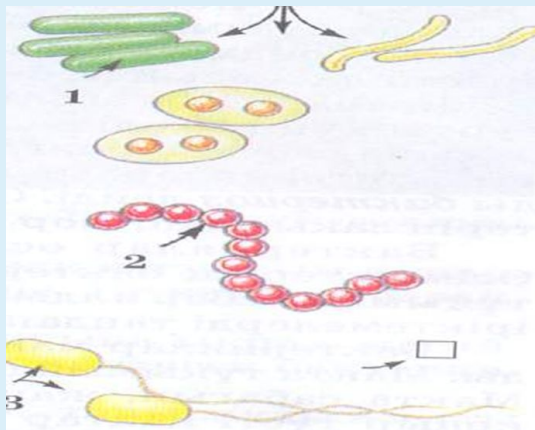
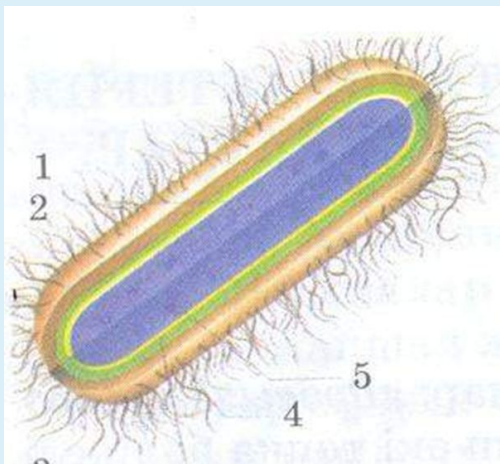
ә) іш сүзегі

б) тырысқақ

Бұл аурулар ауру қоздыратын

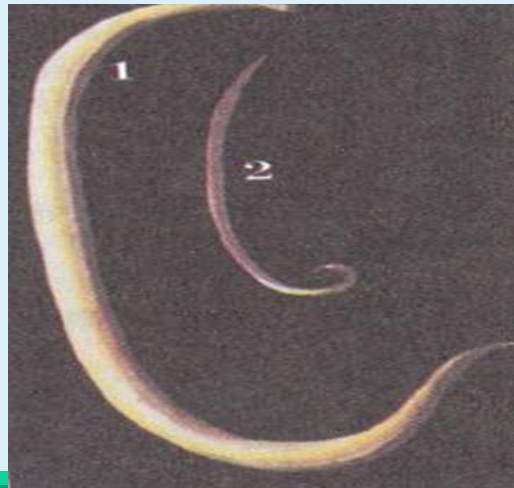
микробтар және вирустар

арқылы пайда болады.



Оларды таратушы жәндіктер:
шыбындар мен **тарақандар**.

Жасөспірімдермен балалардың
тоқ ішегінде үшкіркүрт
(острица) және ішексорғыш
(аскарида) тіршілік етеді.



Темекі мен алкогольдің асқорыту мүшелеріне тигізетін зияны:

1. Темекі тәбетті қайтарады
2. Асқорытуды қиындатады
3. Тісті сарғайтады, ауызды сасытады
4. Асқазанда жара пайда болады
5. Ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады
6. Бауырды серозит ауруына шалдықтырады



Назар аударғандарыңызға рахмет!