

**Қ.И.СӘТБАЕВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ  
ТЕХНИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Сәулет және құрылыс институты  
Тіршілік қауіпсіздігі және еңбек қорғау  
кафедрасы**

**Тақырыбы: Тамақтан улану**

**Орындағандар:  
Тексерген: Өмірбай Р.С**

**2016ж**

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.

«Тамақтан улану» термині кейде гастрозэнтриттің синонимі ретінде қабылданады, алайда бұл екеуі бір емес. Гастрозэнтерит асқазан мен ішектің қабынуы. Бұл ауруға көптеген факторлар әсер етеді, соның ішінде тамақтан улану да.



Тамақтан улану адамның бактерия, вирус, ұсақ жәндіктер немесе өсімдіктер (мысалы, планктон), саңырауқұлақтар, паразиттер немесе токсиндермен зарарланған тағамдарды тұтынғаннан болады. Алайда мұндай азықтың адам ағзасына түсуінен әрдайым ауру туындай бермейді. Кейбір адамдар оларға бекем болады, ал басқалары тез жұқтырып, қатты ауырады.

# Тамақтан уланудың белгілері

- Жүрек айну, құсу, іш өту, ара-арасында іштің түйілуі мен ауруы ішек инфекциясының белгісі болып саналады. Кейде бұл белгілер бір екі күнде кетіп қалады және арнайы емді қажет етпейді. Егер ауру белгілері екі күннен кейін кетпесе, және ағзаның құрғағаны (ауыздың кебуі, бас айналу, қошқыл сары несеп немесе несептің азаюы) байқалса, дереу дәрігерге қаралған жөн.



# Асқыну

- ағзаның құрғауы (тіл мен еріннің кебуі, теріні қатпарлап жиналып, жібергенде ақырын тегістелуі, көздің шүңіреюі, шөлдеу, жиіленген дем алыс және несеп шығарудың әлсіздігі,
- ботулизм кезінде тыныс алатын жолдардың салдануы,
- өте сирек жағдайларда ботулизм кесірінен адам өліп кетуі мүмкін.



# Сақтандыру шаралары

- - тамақ жасар алдында және шикі ет немесе тауықты ұстаған соң қолыңызды сабындап жуыңыз;
- көкөністер мен жемістерді мұқият жуыңыз;
- шикі етті турап болған соң, тақтай мен басқа да аспаптарды жуыңыз;
- тамақ жасар алдында мұздалған тауықты жақсылап ерітіңіз. Егер мүмкіндік болса, оны тоңазытқышта ерітіңіз, суық бактериялардың көбеюінің алдын алады;
- ет және балық өнімдерін жақсылап қуырыңыз;
- ет, тауық және балықты қуырмас бұрын бір ыдысқа салмаңыз;
- тағамдарды тарақан, маса және тышқандардан қорғау үшін бетін әрдайым жауып жүріңіз;
- буфет, асханаларда тамақтанғанда абай болыңыз;
- тамақ қалдығын тоңазытқышта сақтаңыз, ал пикникке апаратын тағамдарды арнайы ыдыстарға салыңыз;
- шикі және дайын тағамдарды бөлек сақтаңыз.
- Бактериялар 4,4-тен 60 градус Цельсий температурасында тез көбейеді. Тағамды осы температура аралығында сақтау ұсынылмайды, келесі кеңестерді ұстаныңыз:
  - азық-түлікті тоңазытқышта сақтаңыз;
  - тағамды 60 градустан кем емес Цельсий температурасында дайындаңыз және ысытыңыз.



- **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.