

Тамақтан улану кезіндегі алғашқы жәрдем

- 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.

- Адам қандайда бір затпен уланғанда ғана асқазанды шаю керек, өйткені миокард инфаркты, аппендицит және тағы басқа аурулардың да осындай белгілері болуы мүмкін. Бұл әсіресе қарт адамдарға қатысты. Егер сырқат басқа себептерден тууы мүмкін деген күдігіңіз бар болса, асқазан жуу процедурасы мен дәрі-дәрмектерді бермей тұра тұрған жөн, өйткені аурудың жағдайын одан бетер ушықтырып жіберу қаупі бар.



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

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.



- **Дәрігерге қаралу қажет, егер:**
- - ауру белгілері үш немесе одан да көп күн бойы сақталса,
 - жағдайыңыз әлсіреп бара жатқанын сезсеңіз,
 - егер әлі де ішіңіз түйіліп ауырса.
- Іш өтуге қарсы дәрілерді қабылдамағаныңыз жөн, өйткені олар ағзадан бактериялардың шығуын баяулатуы мүмкін. ***Егер кішкентай бала тамақтан уланса, бірден дәрігер шақырыңыз.***



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;