

BUGUNGI KUNDAGI OVQATDAN ZAHARLANISHNING DOLZARB MUOMMOLARI VA YECHIMLARI

Qilichev Ibrohim Fayzullayevich

O‘zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlar akademiyasi Radiatsion kimyoviy
va biologik muhofaza yo‘nalishi 4-bosqich kursanti

Qilichev Jasurbek Fayzullayevich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali davolash fakulteti talabasi

Mingturayev Dilshod Karimovich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali davolash fakulteti talabasi

ANNOTATSIYA

Bugungi kunda ovqatdan zaharlanish kasalliklari juda ham ko‘payib avj olib bormoqda. Inson organizmida turli xil patogenezlar kuzatilib borishi oddiy holga aylandi. Bu zaharlanishdan kegin bemorlarning axvoli qanday axvolda bo‘ladi va uning asoratlari qanday? Bemor qancha vaqtdan keyin tuzaladi. Tuzalishi uchun qancha mablag‘ talab qiladi. Bu maqola bizga yuqorida keltirilgan va barcha sizni qiynagan savollarga javob beradi.

Kalit so‘zlar: Asoratlari, Suvsizlanish, Gemolitik uremik sindrom.

АННОТАЦИЯ

Сегодня пищевые отравления находятся на подъеме. В организме человека стало обычным явлением наблюдать различные возбудители. Каково состояние больных после этого отравления и каковы его осложнения? Как долго пациент будет восстанавливаться? Сколько стоит ремонт? Эта статья даст нам ответы на все волнующие вас вопросы.

Ключевые слова: осложнения, дегидратация, гемолитико-уремический синдром.

KIRISH

Ovqatdan zaharlanish zaharlar yoki patogenlar (masalan, bakteriyalar) tomonidan buzilgan ovqatni iste'mol qilish natijasida paydo bo‘ladi. Odatda alomatlar oshqozon og‘rig‘i, diareya va qayt qilishdir. Oziq-ovqat zaharlanishi odatda bir necha kun ichida o‘z-o‘zidan davolanadi. Ammo og‘irroq holatlarda bemorlar kasalxonada davolanishi kerak.

Oziq-ovqat zaharlanishining alomatlari (shu jumladan oziq-ovqat infeksiyasi) sababga qarab bir oz farq qilishi mumkin. Deyarli har doim paydo bo‘ladigan klassik belgilar:

- ko‘ngil aynish

- Qusish
- diareya
- Oshqozon kramplari

Oziq-ovqat zaharlanishida alomatlar odatda buzilgan yoki zaharli ovqatni iste'mol qilgandan keyin bir necha daqiqadan soatgacha seziladi. Kamdan kam hollarda - masalan, Campylobacter bakteriyasi bilan yuqtirish - bu inkubatsiya davri bir necha kun bo'lishi mumkin.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Oziq-ovqat zaharlanishining alomatlari ko'pincha o'rtacha darajada bo'ladi va bir necha kundan keyin o'z-o'zidan o'tib ketadi. Ammo ba'zida shiddatli qusish, juda qonli diareya yoki kuniga o'ndan ortiq diareya kabi juda aniq belgilar bilan kuchli zaharlanish mavjud. Keyin albatta shifokorga borishingiz kerak!

Keltirib chiqaruvch sabablar: Oziq-ovqat infeksiyasiga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan ko'plab boshqa patogenlar mavjud. Infeksiyaning ba'zi bir misollari va odatiy belgilari:

✓ **Escherichia coli:** E. coli bakteriyasi asosan xom mol va xom sutda uchraydi. Odamdan odamga yuqishi ham mumkin. E. coli infeksiyasi dastlab suvli, keyinchalik qonli diareyani keltirib chiqaradi.

✓ **Stafilokokklar:** Ushbu bakteriyalar oshxonada noto'g'ri ishlov berilganda qo'ldan ovqatga tushishi va shu bilan ovqatdan zaharlanishiga olib kelishi mumkin (ovqatni qizdirish mikroblarni o'ldirmaydi). Alomatlar past harorat va qon aylanishining yomonligi.

✓ **Yersiniya:** Yersiniya bakteriyasi odatda yuqtirgan hayvonlar bilan aloqa qilish yoki hayvonlarning ifloslangan ovqatini iste'mol qilish yo'li bilan yuqadi. Kasallikning umumiy belgilari - bosh og'rig'i, titroq va isitma.

✓ **Kampilobakter:** Kampilobakteriya bakteriyasi asosan etarlicha qizdirilmagan parranda go'shti va xom tuxumdan tayyorlangan mahsulotlarda uchraydi. Uni ovqat pishirib o'ldirish mumkin. Campylobacter oziq-ovqat zaharlanishining alomatlari orasida yuqori isitma, bosh og'rig'i, charchoq va suvli diareya mavjud.

✓ **Shigella:** Ushbu mikroblar gigiena me'yorlari etarli bo'lmagan iliq joylarda tez-tez uchraydi, axlat yoki kanalizatsiya oziq-ovqat yoki ichimlik suvini ifloslantiradi. Shigella tomonidan kelib chiqqan oziq-ovqat zaharlanishi qorin og'rig'ini, og'riqli ichak harakatlarini va diareyani keltirib chiqaradi.

✓ **Asoratlari:** Ba'zi hollarda oziq-ovqat zaharlanishi suvsizlanish, gemolitik uremik sindrom yoki boshqa asoratlarga olib kelishi mumkin. Biroq, jiddiy asoratlar

kam uchraydi. Aksariyat hollarda oziq-ovqat zaharlanishi qisqa vaqt davom etadi va ko'pchilik odamlar asoratlarni rivojlantirmasdan tiklanadi.

Aksariyat hollarda ovqatdan zaharlangan odamlar tibbiy yordamisiz o'z-o'zidan tuzalib ketadi. Suvsizlanishni oldini olish uchun yo'qolgan suyuqlik va elektrolitlarni almashtirish orqali oziq-ovqat zaharlanishini davolashingiz mumkin. Ba'zi hollarda retseptsiz sotiladigan dorilar simptomlarni engillashtirishga yordam beradi.

Suvsizlanish: Suvsizlanish oziq-ovqat zaharlanishining eng keng tarqalgan asoratidir. Oziq-ovqat zaharlanishi sizni qusish yoki diareyaga olib kelganda, tanangiz suyuqlik va elektrolitlarni yo'qotadi. Agar siz ushbu suyuqlik va elektrolitlarni almashtirmasangiz, suvsizlanishingiz mumkin. Agar siz suvsizlansangiz, tanangiz to'g'ri ishlashi uchun yetarli suyuqlik va elektrolitlarga ega emas. Suvsizlanish ayniqsa bolalar, kattalar va immuniteti zaif odamlar uchun xavflidir. Agar siz suvsizlansangiz, jiddiy sog'liq muammolarining oldini olish uchun darhol shifokorga murojaat qiling. Davolashsiz suvsizlanish organlarning shikastlanishi, koma yoki hatto o'lim kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

Gemolitik uremik sindrom: Gemolitik uremik sindrom (GUS) - qizil qon tanachalari vayron bo'lganda va buyraklarning filtrlash tizimini blokirovka qilganda sodir bo'lgan buyrak kasalligi. Agar buyraklaringiz ishlashni to'xtatsa, sizda o'tkir buyrak shikastlanishi - buyrak funksiyasining to'satdan va vaqtincha yo'qolishi.

Gemolitik uremik sindromining eng keng tarqalishiga sabab bo'lgan E. coli deb nomlangan Escherichia coli (E. coli) bakteriyasi shtammi bilan infeksiya bo'lib, boshqa bakteriyalar va viruslar ham bu holatni keltirib chiqarishi mumkin. (GUS) ko'pincha 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda uchraydi.

Ovqatdan kasallangan bemorlarni davolash: Aksariyat hollarda ovqatdan zaharlangan odamlar tibbiy yordamisiz o'z-o'zidan tuzalib ketadi. Suvsizlanishni oldini olish uchun yo'qolgan suyuqlik va elektrolitlarni almashtirish orqali oziq-ovqat zaharlanishini davolashingiz mumkin. Ba'zi hollarda retseptsiz sotiladigan dorilar simptomlarni yengillashtirishga yordam beradi. Oziq-ovqat zaharlanishiga duchor bo'lganingizda, ovqatdan keyin qusishingiz yoki qisqa vaqt ichida ishtahani yo'qotishingiz mumkin. Ishtahangiz qaytsa, diareya davom etsa ham, odatdagi ovqatlanishingizga qaytishingiz mumkin. Ovqatdan zaharlanish paytida nima ovqatlanish kerakligi haqida maslahatlar toping. Agar bolangizda qusish yoki diareya kabi ovqatdan zaharlanish belgilari bo'lsa, maslahat uchun shifokorni chaqirishdan tortinmang. Agar sizda qonli diareya yoki isitma bo'lsa - bakteriya yoki parazit infeksiyalari belgilari bo'lsa, diareyani davolash uchun retseptsiz dori-darmonlarni ishlatmang. Davolash uchun shifokorga murojaat qiling.

Oziq-ovqatlarni to'g'ri saqlash, pishirish, tozalash va ishlov berish orqali ba'zi oziq-ovqat zaharlanishining oldini olishingiz mumkin. Masalan,

- ✓ xom go'sht, parranda go'shti, dengiz mahsulotlari va tuxumni boshqa oziq-ovqatlardan alohida saqlang
- ✓ buzilishi mumkin bo'lgan oziq-ovqatlarni zudlik bilan sovutib qo'ying yoki muzlatib qo'ying ovqatdan oldin va keyin qo'lingizni sovun va suv bilan yuving meva va sabzavotlarni ovqatdan, kesishdan yoki pishirishdan oldin yuving
- ✓ zararli mikroblarni o'ldirish uchun ovqatlarni etarlicha uzoq va yuqori haroratda pishiring har foydalanishdan keyin idishlar va yuzalarni yuving
- ✓ 2 soatdan ortiq o'tirgan yoki 90 darajadan yuqori haroratda 1 soatdan ortiq vaqt davomida buzilgan ovqatlarni iste'mol qilmang.



XULOSA

Ovqatdan zaharlanishni oldini olish bugungi kuga kelib dolzarb muommalardan biri hisoblanadi shuning uchun bu zaharlanishning oldini olish uchun har doim 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.

REFERENCES

1. U.S. Food and Drug Administration. Foodborne illness: what you need to know. <https://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm103263.htm> External link. Updated September 5, 2018. Accessed April 4, 2019.
2. Scallan E, Griffin PM, Angulo FJ, Tauxe RV, Hoekstra RM. Foodborne illness acquired in the United States—unspecified agents. *Emerging Infectious Diseases*. 2011;17(1):16–22.
3. Fakhouri F, Zuber J, Frémeaux-Bacchi V, Loirat C. Haemolytic uraemic syndrome. *Lancet*. 2017;390(10095):681–696.
4. Ong KL, Apostal M, Comstock N, et al. Strategies for surveillance of pediatric hemolytic uremic syndrome: foodborne diseases active surveillance network (FoodNet), 2000–2007. *Clinical Infectious Diseases*. 2012;54 Suppl 5:S424–S431.