



ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ - ЗАМАНАУИ ӨМІР ҰСТАНЫМЫ!

Жаз мезгілінде ішек инфекциясы аурулары әсіресе тамақтан улану күрт өсіп кетеді. Асқазан мен ішек аурулары жаздың бірнеше күндерінің мазасын алумен қатар денсаулығыңыздың бұзылуына үлкен әсерін тигізеді.

Асқынған ішек инфекцияларына холера, дизентерия, сальмонеллез, ішек-коли-инфекциясы, іш сүзегі, ротавирустық, энтеровирустық инфекциялары және т.б. жатады. Ішек вирустық инфекцияларымен көбінесе балалар ауырады. Ауру жұқтырылған азық-түліктен, судан, кірленген қол арқылы және тұрмыстық бұйымдар арқылы жұғуы мүмкін.

Тамақтану арқылы улануға шалдықтыратын, сұрыпталғаназық-түлік-өнімдерінің көлемі үлкен. Бірінші кезекте тез бұзылатын азық-түлік өнімдері жатады, олар: тоңазытқышта сақталмаған сүт өнімдері, майонез, қаймақты кремді бар торт, пайдалану мерзімі өтіп кеткен немесе қуырылмаған және дұрыс пісірілмеген ет, балық, құс, жұмыртқа өнімдері жатады.

Ауруға шалдыққан кезде асқазанның зақымдануы (гастрит), жүрек айнуы, қусуы, іштің жоғарғы бөлігі ауруы мүмкін. Аш ішек зақымдаған кезде (энтерит) дәрет жағымсыз иісті, сұйық немесе жартылай сұйық түрінде, газ көпіршіктері және қорытылмаған ас қалдықтарымен аралас болуы байқалады. Тоқ ішектің зақымдану (колит) белгілері - дәрет су тәрізді, жалқаяқ кейде қан аралас түрінде болады. Ағзаның жалпы жағдайы нашарлайды, әлсіздік, босандық, бастың ауруы, тәбеттің бұзылуы, апатия, кейде дене қызуының көтерілуі пайда болады.

Тамақтан улану белгілері байқала бастаған кезде өз-өзіңізді емдеумен айналыспаңыз, дереу дәрігер шақырыңыз!

Дәрігер келгенге дейінгі көрсетілетін алғашқы жәрдем

- Жүрек айну және қусу басталған кезде, асқазанды 0,1% жылы күйінде перманганат калий ерітіндісімен (марганцовканың қызғылт ерітіндісі) немесе қайнаған таза сумен жуу керек.
- Диарея (іш оту) көбейген жағдайда ішек-қарын жолындағы токсиндерді жоюға және дәретерді бекітетін сарбентеді қолдану керек. Ол үшін белсендірілген көмір мен змектаны пайдалануға болады.
- Наукас жоғалтқан сұйықтықты толтыру керек. Ол үшін шай, қайнаған су, компот, морс және кисель ішу керек. Сұйықтықты қол мөлшерде жоғалтқан жағдайда дегидратация үшін тұздардың физиологиялық концентрациясы бар арнайы ерітінділер ішу ұсынылады, олар: «Регидрон», «Оралит», «Орезол» және т.б. бұл ұнтақтарды қалай пайдалану туралы ақпарат, ұнтағы бар қапшықтарда көрсетілген.

Ішек инфекциялары мен тамақтан уланудың алдын алу шаралары

- Тамақ ішер алдында және дәретханаға барғаннан кейін қолыңызды мұқият тазалап жуыңыз.
- Азық-түлікке термиялық өңдеу жасаңыз, сақтау мерзіміне қараңыз.
- Күндік тұраратын жерлерден тамақ алмаңыз, тамақ өнімдерін кездейсоқ тұрғылардан сатып алмаңыз (теміржол станцияларынан, жағажайлардан және т.б.).
- Сапарға шыққанда өзін-өзібен бірге, тез бұзылатын тағамдарды алмаңыз.
- Әсіресе жоғары көрсеткіштердегі холера, дизентерия аурулары бар елдерге (Индия, Бангладеш, Филиппины және басқалар) сапарға шыққан кезде шигі су ішпеңіз.

ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗДЫ САҚТАҢЫЗ!