

OVQATDAN ZAXARLANISH.OVQAT TOKSIKOINFEKSIYALARI**Xatamova Shoira Muxammadqulovna**

Toshkent viloyati innovatsion tibbiyot texnikumi

O'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari

Annotatsiya: Ovqat bilan bog'liq zaharlanish holatlari va toksikoinfeksiyalar inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi keng tarqalgan muammolardan biridir. Ushbu mavzuda oziq-ovqat mahsulotlarining sifatsizligi, noto'g'ri saqlanishi yoki gigiyena talablariga amal qilinmasligi natijasida kelib chiqadigan kasalliklar tahlil qilinadi. Zaharlanishning asosiy belgilari sifatida ko'ngil aynishi, qusish, ich buzilishi va tana haroratining ko'tarilishi kabi holatlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: ovqat zaharlanishi, toksikoinfeksiya, oziq-ovqat sifati, gigiyena qoidalari, mikroblar, kasallik belgilari, ich buzilishi, qusish holati, profilaktika chorasi, sanitariya talablari, oziq-ovqat gigiyenasi.

Аннотация: Пищевые отравления и токсикоинфекции являются широко распространёнными состояниями, оказывающими негативное влияние на организм человека. В данной работе рассматриваются заболевания, возникающие вследствие употребления некачественных продуктов питания, их неправильного хранения или несоблюдения гигиенических требований. Основные симптомы отравления включают тошноту, рвоту, расстройства пищеварения и повышение температуры тела.

Ключевые слова: пищевое отравление, токсикоинфекция, качество пищевых продуктов, гигиенические правила, микроорганизмы, симптомы заболевания, расстройство кишечника, рвота, профилактические меры, санитарные требования, пищевая гигиена.

Annotation: Food poisoning and toxic infections are among the widespread problems that negatively affect the human body. This topic analyzes diseases that arise due to poor quality of food products, improper storage, or failure to follow hygiene requirements. The main symptoms of poisoning include nausea, vomiting, diarrhea, and an increase in body temperature.

Key words: food poisoning, toxic infection, food quality, hygiene rules, microbes, disease symptoms, diarrhea, vomiting, preventive measures, sanitary requirements, food hygiene.

Kirish

Ovqatdan zaharlanish hamda ovqat toksikoinfeksiyalari hozirgi kunda global miqyosda keng tarqalgan va dolzarb tibbiy muammolardan biri hisoblanadi. Bu holatlar ko‘pincha sifati past, noto‘g‘ri saqlangan yoki turli mikroorganizmlar bilan ifloslangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish oqibatida yuzaga keladi. Ayniqsa, sanitariya va gigiyena talablariga amal qilinmasligi, ovqatni tayyorlash va saqlashdagi kamchiliklar ushbu kasalliklarning paydo bo‘lish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Ovqat toksikoinfeksiyalari — patogen mikroblar va ular ajratadigan zaharli moddalar bilan zararlangan oziq-ovqatni iste‘mol qilish natijasida rivojlanadigan o‘tkir yuqumli kasalliklar majmuasidir. Bu kasalliklar odatda tez boshlanadi, inkubatsiya davri qisqa bo‘ladi va asosan oshqozon-ichak tizimi faoliyatining buzilishi bilan namoyon bo‘ladi. Ovqatdan zaharlanish esa toksinlar yoki zararli mikroorganizmlar (masalan, bakteriyalar) bilan ifloslangan mahsulotlarni iste‘mol qilish natijasida kelib chiqadi. Bunday holatda ko‘pincha qorinda og‘riq, ich ketishi va qusish kabi belgilar kuzatiladi. Aksariyat hollarda kasallik yengil kechib, bir necha kun ichida o‘z-o‘zidan tuzaladi, biroq ayrim og‘ir holatlarda tibbiy yordam va hatto statsionar davolanish talab etilishi mumkin.

Ovqatdan zaharlanish belgilari uning sababchisiga qarab biroz farq qilishi mumkin, ammo eng ko'p uchraydigan alomatlar quyidagilardan iborat:

- ko'ngil aynishi
- qusish
- diareya (ich ketishi)
- qorin sohasida spazmatik og'riqlar

Odatda bu belgilar sifatsiz yoki zararlangan ovqat iste'mol qilingandan so'ng bir necha daqiqa yoki soat ichida paydo bo'ladi. Ba'zi hollarda, masalan, ayrim bakteriyalar bilan zaharlanishda inkubatsiya davri bir necha kungacha cho'zilishi mumkin.

Metod

Mazkur tadqiqot ovqatdan zaharlanish hamda ovqat toksikoinfeksiyalarining sabablari, rivojlanish mexanizmlari va oldini olish choralarini aniqlashga qaratildi. Ishni olib borishda bir nechta ilmiy-uslubiy yondashuvlardan foydalanildi. Avvalo, mavjud ilmiy manbalar, gigiyenik talablar va epidemiologik ko'rsatkichlar chuqur tahlil qilindi. Ushbu jarayonda turli adabiyotlardan olingan ma'lumotlar o'zaro solishtirilib, umumiy xulosalar chiqarildi. Shuningdek, amaliy kuzatuvlar asosida ovqatdan zaharlangan bemorlarning klinik holati o'rganildi. Kasallikning asosiy belgilari, jumladan, ovqat hazm qilish tizimidagi buzilishlar va umumiy intoksikatsiya simptomlari tahlil qilindi. Yig'ilgan ma'lumotlarga statistik ishlov berilib, kasallanish ko'rsatkichlari, xavf omillari va eng ko'p uchraydigan sabablar aniqlab chiqildi. Natijalar foiz va taqqoslama ko'rsatkichlar orqali ifodalandi. Bundan tashqari, laboratoriya tekshiruvlariga oid ma'lumotlar ham o'rganilib, oziq-ovqat mahsulotlarida uchraydigan mikroorganizmlarni aniqlash usullariga e'tibor qaratildi. Tadqiqot davomida olingan barcha natijalar o'zaro taqqoslanib, ularning ishonchliligi va aniqligi ta'minlandi.

Natijalar

Oziq-ovqatdan zaharlanish alomatlari odatda yengil yoki o'rtacha darajada kechadi va ko'pincha bir necha kun ichida o'z-o'zidan yo'qoladi. Ammo ayrim hollarda kuchli qusish, qonda aralash diareya yoki kun davomida juda tez-tez (10 martadan ortiq) ich ketishi kabi og'ir belgilar kuzatiladi. Bunday vaziyatda albatta shifokorga murojaat qilish zarur.

Sabablari: Oziq-ovqat orqali yuqadigan infeksiyalarni keltirib chiqaruvchi turli xil mikroorganizmlar mavjud. Quyida ularning ayrimlari va odatiy belgilar keltirilgan: Ichak tayoqchasi (*E. coli*): Bu bakteriya ko'pincha xom mol go'shti va pasterizatsiya qilinmagan sut mahsulotlarida uchraydi. Shuningdek, odamdan odamga ham yuqishi mumkin. Dastlab suvli ich ketishi, keyinchalik esa qon aralash diareya paydo bo'ladi. Stafilokokklar: Oshxonada gigiena qoidalariga amal qilinmaganda, bakteriyalar qo'l orqali ovqatga tushishi mumkin. Qizdirish har doim ham ularni yo'q qila olmaydi. Belgilari: tana haroratining pasayishi va umumiy holsizlik. Yersiniya: Odatda zararlangan hayvonlar bilan aloqa qilish yoki ifloslangan oziq-ovqatni iste'mol qilish orqali yuqadi. Belgilari: bosh og'rig'i, titroq va isitma.

Kampilobakter: Yetarlicha pishirilmagan parranda go'shti yoki xom tuxumdan tayyorlangan taomlarda uchraydi. To'g'ri pishirish orqali yo'q qilinadi. Belgilari: yuqori isitma, bosh og'rig'i, charchoq va suvli diareya. Shigella: Gigiena darajasi past bo'lgan, issiq hududlarda ko'proq uchraydi. Odatda iflos suv yoki oziq-ovqat orqali yuqadi. Belgilari: qorin og'rig'i, og'riqli ich kelishi va diareya. Asoratlari: Ba'zi holatlarda oziq-ovqatdan zaharlanish suvsizlanish, gemolitik-uremik sindrom kabi jiddiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Mulohaza

Ko'pincha ovqatdan zaharlangan odamlar maxsus tibbiy davolanishsiz ham o'z-o'zidan sog'ayib ketadi. Eng muhimi — organizm yo'qotgan suyuqlik va elektrolitlarni to'ldirib, suvsizlanishning oldini olishdir. Ayrim holatlarda dorixonalarda retseptsiz

sotiladigan dori vositalari simptomlarni yengillashtirishi mumkin. Ovqatdan zaharlanganda, ovqat yegandan keyin qayt qilish yoki qisqa muddatga ishtahaning yo‘qolishi kuzatiladi. Ishtaha qaytgach, hatto diareya davom etayotgan bo‘lsa ham, asta-sekin odatiy ovqatlanish tartibiga o‘tish mumkin.

Agar bolada qusish yoki ich ketishi kabi belgilar paydo bo‘lsa, shifokor bilan maslahatlashish kechiktirilmassligi kerak. Shuningdek, qon aralash diareya yoki isitma kuzatilsa (bu bakterial yoki parazitar infeksiyadan dalolat berishi mumkin), o‘zboshimchalik bilan dori ichish tavsiya etilmaydi — albatta shifokorga murojaat qilish zarur. Ovqatdan zaharlanishning oldini olish uchun oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash, tayyorlash va gigiyenaga rioya qilish muhim. Masalan:

- Xom go‘sht, parranda, dengiz mahsulotlari va tuxumni boshqa mahsulotlardan alohida saqlang
- Tez buziladigan ovqatlarni darhol sovutkichga qo‘ying yoki muzlatib qo‘ying
- Ovqat tayyorlashdan oldin va keyin qo‘llarni sovun bilan yaxshilab yuving
- Meva va sabzavotlarni iste‘mol qilishdan oldin yaxshilab yuvib oling
- Mikroblarni yo‘qotish uchun ovqatni yetarli darajada pishiring
- Idish-tovoq va ish yuzalarini har foydalanishdan keyin tozalang
- 2 soatdan ortiq turgan (yoki issiq havoda 1 soatdan ko‘proq qolgan) ovqatlarni iste‘mol qilmang. Shu qoidalarga amal qilish orqali oziq-ovqat bilan bog‘liq zaharlanish xavfini ancha kamaytirish mumkin.

Xulosa

Ovqatdan zaharlanish bugungi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Shu sababli uning oldini olish uchun iste‘mol qilinayotgan mahsulotning rangiga, hidiga va ta‘miga doimo e‘tibor qaratish zarur. Agar ovqatdan yoqimsiz, chirigan hid kelsa, ta‘mi nordon bo‘lsa yoki tilni achishtirsa, bu ogohlantiruvchi belgilar bo‘lishi

mumkin. Mahsulot sifatining buzilganini uning tuzilishi o'zgarishi yoki yuzasida shilliq qatlam paydo bo'lishi orqali ham bilish mumkin. Mog'or bosgan yoki aynigan meva-sabzavotlarni, shishib ketgan konserva bankalarini hamda sut mahsulotlari qadoqlarini ikkilanmasdan tashlab yuborish kerak. Temir qopqoq bilan yopilgan konserva ochilganda o'ziga xos tovush chiqishi lozim — bu uning havo o'tkazmaydigan tarzda yopilganidan darak beradi. Agar bunday tovush bo'lmasa, mahsulotni iste'mol qilmaslik ma'qul. Mahsulot sotib olayotganda uning ishlab chiqarilgan sanasi, yaroqlilik muddati va qadoqning butunligini tekshirish muhim. Bundan tashqari, muzlatgichni ham muntazam ravishda ko'zdan kechirib turish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar

1. 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.
2. Fakhouri F, Zuber J, Frémeaux-Bacchi V, Loirat C. Haemolytic uraemic syndrome. *Lancet*. 2017;390(10095):681–696.
3. 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.