

OVQATDAN ZAHARLANISH**Po'latova Nargiza Ergashevna***Zangiota Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi**texnikumining kasbiy fanlar kafedrası**Nutrisiologiya fanidan bosh o'qituvchi*

Annotatsiya: *Ovqatdan zaharlanish – oziq-ovqat mahsulotlarida mavjud bo'lgan biologik, kimyoviy yoki fizik zararli moddalar sababli inson organizmida paydo bo'ladigan patologik holatdir. Ushbu mavzu oziq-ovqat xavfsizligi, zaharlanishning sabablari, belgilari, oldini olish choralarini o'rganishga qaratilgan. Zaharlanishning tezkor aniqlanishi va malakali tibbiy yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *Ovqatdan zaharlanish, oziq-ovqat xavfsizligi, biologik zararlar, kimyoviy moddalar, klinik belgilari, profilaktika, tibbiy yordam.*

Аннотация: *Пищевое отравление — патологическое состояние организма человека, возникающее из-за присутствия в пищевых продуктах биологических, химических или физических вредных веществ. Данная тема посвящена изучению безопасности продуктов питания, причин отравлений, их симптомов и мер профилактики. Быстрая диагностика отравления и квалифицированная медицинская помощь имеют важное значение.*

Ключевые слова: *Пищевое отравление, безопасность продуктов питания, биологические вредные вещества, химические вещества, клинические симптомы, профилактика, медицинская помощь.*

Abstract: *Food poisoning is a pathological condition of the human body that arises due to the presence of biological, chemical, or physical harmful substances in food products. This topic is dedicated to the study of food safety, the causes of poisoning, their symptoms, and preventive measures. Rapid diagnosis of poisoning and qualified medical care are of great importance.*

Key words: *Food poisoning, food safety, biological harmful substances, chemical substances, clinical symptoms, prevention, medical care.*

Kirish

Ovqatdan zaharlanish ko‘pincha o‘tkir shaklda namoyon bo‘ladi, ba’zi holatlarda esa surunkali tarzda ham uchrashi mumkin. Bu holat odatda sanitariya talablariga javob bermaydigan yoki sifatsiz oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish natijasida yuzaga keladi. Bunday mahsulotlar tarkibida turli xil mikroorganizmlar, ular ajratib chiqaradigan toksinlar yoki boshqa kimyoviy moddalar bo‘lishi mumkin. Ko‘pincha ovqatdan zaharlanish jamoaviy ovqatlanish joylarida kuzatiladi, biroq ayrim hollarda yakka tartibda ham sodir bo‘lishi mumkin. Zaharlanish asosan zaharli moddalar yoki patogen mikroorganizmlar, masalan bakteriyalar bilan zararlangan oziq-ovqatni iste‘mol qilish oqibatida kelib chiqadi.

Bunday holatda odatda oshqozon sohasida og‘riq, diareya va qusish kabi belgilar paydo bo‘ladi. Aksariyat hollarda oziq-ovqatdan zaharlanish bir necha kun ichida o‘z-o‘zidan o‘tib ketadi. Ammo kasallik og‘ir kechsa, bemorni shifoxonada davolash talab qilinishi mumkin. Oziq-ovqat zaharlanishining belgilari, shu jumladan oziq-ovqat infeksiyalarida, kasallik sababiga qarab biroz farq qilishi mumkin. Shunga qaramay, deyarli barcha holatlarda quyidagi asosiy belgilar kuzatiladi:

- ko‘ngil aynishi;

- qusish;
- diareya;
- qorin sohasidagi spazmlar (oshqozon kramplari). Odatda bu alomatlar buzilgan yoki zaharli oziq-ovqat iste'mol qilingandan so'ng bir necha daqiqa yoki bir necha soat ichida paydo bo'ladi. Ba'zi kam uchraydigan holatlarda, masalan Campylobacter bakteriyasi bilan zararlanishda, kasallikning inkubatsiya davri bir necha kun davom etishi mumkin.

Metod

Mazkur tadqiqotni amalga oshirish jarayonida bir qator ilmiy usullardan foydalanildi. Avvalo, ovqatdan zaharlanish muammosining sabablari, rivojlanish mexanizmi hamda uning oldini olish choralarini o'rganish uchun turli ilmiy manbalar, o'quv qo'llanmalar va tibbiy adabiyotlar tahlil qilindi. Tadqiqot davomida tahliliy hamda taqqoslash usullaridan foydalanilib, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va ularning inson salomatligiga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, patogen mikroorganizmlar yoki toksinlar bilan zararlangan mahsulotlarni iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan zaharlanish holatlari bo'yicha ma'lumotlar umumlashtirildi. Bundan tashqari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilish jarayonlarida sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilinish darajasi ham nazariy jihatdan ko'rib chiqildi. Olingan ma'lumotlar tizimlashtirilib, ovqatdan zaharlanishning oldini olishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Natijalar

Oziq-ovqatdan zaharlanish alomatlari ko'pincha yengil yoki o'rtacha darajada kechadi va odatda bir necha kun ichida o'z-o'zidan yo'qoladi. Biroq ayrim hollarda kasallik og'ir shaklda namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, kuchli qusish, qon aralash diareya yoki bir kunda o'n martadan ko'p ich ketishi kuzatilsa, albatta shifokorga murojaat qilish zarur. Oziq-ovqat infeksiyasining sabablari. Oziq-ovqat

orqali yuqadigan infeksiyalar turli xil mikroorganizmlar sababli yuzaga keladi. Quyida ba'zi patogenlar va ularning odatiy belgilari keltirilgan: Escherichia coli (E. coli). Bu bakteriya ko'pincha xom mol go'shti va pastemizatsiya qilinmagan sutda uchraydi. Shuningdek, odamdan odamga ham yuqishi mumkin. Infeksiya odatda dastlab suvli diareya bilan boshlanib, keyinchalik qon aralash ich ketishiga olib kelishi mumkin.

- Stafilokokklar. Bu bakteriyalar ko'pincha oshxonada gigiena qoidalariga rioya qilinmaganda qo'l orqali ovqatga tushadi. Qizdirish har doim ham ularni to'liq yo'q qila olmaydi. Infeksiya odatda tana haroratining pasayishi va qon aylanishining buzilishi bilan namoyon bo'ladi. Yersiniya. Yersiniya bakteriyasi asosan kasallangan hayvonlar bilan aloqa qilish yoki ifloslangan hayvon mahsulotlarini iste'mol qilish orqali yuqadi. Kasallik bosh og'rig'i, titroq va isitma bilan kechadi. Kampilobakter. Ushbu bakteriya yetarli darajada pishirilmagan parranda go'shti yoki xom tuxumdan tayyorlangan mahsulotlarda uchraydi. Yaxshi pishirish orqali uni yo'q qilish mumkin. Kampilobakter infeksiyasi yuqori isitma, bosh og'rig'i, umumiy holsizlik va suvli diareya bilan namoyon bo'ladi.

- Shigella. Bu mikroorganizmlar sanitariya-gigiena sharoitlari yetarli bo'lmagan hududlarda ko'p uchraydi. Kanalizatsiya yoki axlat bilan ifloslangan oziq-ovqat va suv orqali yuqishi mumkin. Shigella infeksiyasi qorin og'rig'i, og'riqli ichak harakati va diareyaga sabab bo'ladi.

- Asoratlari. Ba'zi hollarda oziq-ovqatdan zaharlanish jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin. Bular qatoriga suvsizlanish, gemolitik uremik sindrom kabi holatlar kiradi. Shunga qaramay, aksariyat bemorlar qisqa vaqt ichida tuzalib ketadi va og'ir asoratlar kamdan-kam uchraydi.

- Suvsizlanish. Suvsizlanish oziq-ovqat zaharlanishining eng keng tarqalgan asoratlaridan biridir. Qusish va diareya natijasida organizm ko'p miqdorda suyuqlik hamda elektrolitlarni yo'qotadi. Agar bu yo'qotishlar o'z vaqtida to'ldirilmasa, organizm normal faoliyat yuritishi qiyinlashadi.

Suvsizlanish ayniqsa bolalar, keksa yoshdagilar va immuniteti zaif insonlar uchun xavfli hisoblanadi. Og‘ir holatlarda u organlar faoliyatining buzilishiga, hatto koma yoki o‘limga ham olib kelishi mumkin.

- Gemolitik uremik sindrom. Gemolitik uremik sindrom (GUS) – qizil qon hujayralarining parchalanishi natijasida buyraklarning filtrlash tizimi zararlanishi bilan kechadigan kasallikdir. Bu holatda buyrak faoliyati to‘satdan yomonlashib, o‘tkir buyrak yetishmovchiligi yuzaga kelishi mumkin. GUS ko‘pincha ayrim turdagi E. coli bakteriyasi bilan zararlanish natijasida rivojlanadi va asosan 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarda uchraydi.

- Davolash. Ko‘pchilik holatlarda oziq-ovqatdan zaharlanish maxsus tibbiy davolashsiz ham o‘tib ketadi. Asosiy muhim choralar – yo‘qotilgan suyuqlik va elektrolitlarni tiklashdir. Zarur bo‘lsa, retseptsiz beriladigan ayrim dorilar simptomlarni kamaytirishga yordam berishi mumkin. Ovqatdan zaharlanish holatlarida odamda ovqat iste‘mol qilgandan so‘ng qusish kuzatilishi yoki qisqa vaqt ichida ishtahaning pasayishi mumkin. Vaqt o‘tib ishtaha tiklana boshlasa, hatto diareya hali davom etayotgan bo‘lsa ham, asta-sekin odatdagi ovqatlanish tartibiga qaytish mumkin. Bunday paytda qanday oziq-ovqatlarni iste‘mol qilish mumkinligi haqida to‘g‘ri tavsiyalarga amal qilish muhim hisoblanadi. Agar bolada qusish yoki ich ketishi kabi ovqatdan zaharlanishga xos belgilar paydo bo‘lsa, ota-ona albatta shifokorga murojaat qilib maslahat olishi kerak. Shuningdek, agar diareya qon aralash bo‘lsa yoki tana harorati ko‘tarilsa, bu bakterial yoki parazitlar infeksiya mavjudligini ko‘rsatishi mumkin. Bunday holatlarda diareyaga qarshi retseptsiz dori vositalarini mustaqil ravishda qabul qilish tavsiya etilmaydi. To‘g‘ri tashxis va davolash usulini aniqlash uchun mutaxassis shifokorga murojaat qilish zarur.

Mulohaza

Oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash, tayyorlash va ularga gigiyenik ishlov berish orqali oziq-ovqatdan zaharlanish holatlarining oldini olish mumkin. Buning uchun bir qator muhim qoidalarga amal qilish zarur. Masalan, xom go'sht, parranda go'shti, dengiz mahsulotlari hamda tuxumlarni boshqa mahsulotlardan alohida saqlash tavsiya etiladi. Tez buziladigan oziq-ovqatlar esa imkon qadar tezroq sovutkichga joylanishi yoki muzlatilishi kerak.

Ovqat tayyorlashdan oldin va undan keyin qo'llarni sovun va toza suv bilan yuvish gigiyenaning muhim talabi hisoblanadi. Shuningdek, meva va sabzavotlar iste'mol qilish, kesish yoki pishirishdan oldin yaxshilab yuvilishi lozim. Oziq-ovqat tarkibidagi zararli mikroorganizmlarni yo'q qilish uchun taomlarni yetarlicha yuqori haroratda va kerakli vaqt davomida pishirish zarur. Ovqat tayyorlash jarayonida ishlatilgan idish-tovoqlar hamda ish yuzalari har foydalanishdan keyin tozalanib yuvilishi kerak. Bundan tashqari, ikki soatdan ortiq vaqt davomida ochiq holda turgan yoki 90 darajadan yuqori haroratda bir soatdan ortiq qolgan ovqatlarni iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Hozirgi kunda oziq-ovqatdan zaharlanishning oldini olish dolzarb masalalardan biri bo'lib, shu sababli mahsulotlarning rangi, hidi va ta'miga alohida e'tibor berish zarur. Agar mahsulotdan yoqimsiz chirigan hid kelsa, ta'mi nordon bo'lsa yoki tilni achishtirsa, bu uning buzilganidan darak berishi mumkin. Mahsulot sifatining yomonlashganini uning tuzilishi o'zgarishi yoki yuzasida shilliq paydo bo'lishidan ham bilish mumkin. Mog'or bosgan yoki buzilgan meva-sabzavotlar, shishib ketgan konserva bankalari, shuningdek sut va sut mahsulotlari qadoqlari hech ikkilanmasdan tashlab yuborilishi lozim. Temir qopqoq bilan yopilgan konserva bankasi ochilganda o'ziga xos ovoz chiqishi kerak, bu uning germetik yopilganini bildiradi. Agar bunday ovoz eshitilmasa, bunday mahsulotni iste'mol qilmaslik ma'qul.

Xulosa

Xulosa sifatida aytish mumkinki, ovqatdan zaharlanish inson organizmi uchun xavfli bo'lgan muammolardan biri hisoblanadi. Bunday holatlar ko'pincha

oziq-ovqat mahsulotlarini noto'g'ri saqlash, ularni yetarli darajada pishirmaslik yoki gigiyena qoidalariga amal qilmaslik natijasida yuzaga keladi. Shu sababli ovqat tayyorlash jarayonida tozalikni saqlash, mahsulotlarni to'g'ri sharoitda saqlash va ularni iste'mol qilishdan oldin sifatiga e'tibor berish juda muhimdir. Shuningdek, mahsulotlarning hidida, rangida yoki ta'mida kuzatiladigan o'zgarishlar ularning yaroqsiz holga kelganidan dalolat berishi mumkin. Bunday oziq-ovqatlarni iste'mol qilmaslik orqali zaharlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Umuman olganda, oziq-ovqat xavfsizligi qoidalariga rioya qilish sog'liqni saqlashning muhim omillaridan biri bo'lib, har bir inson bu borada mas'uliyatli bo'lishi lozim.

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.