

Қ.А Ясауи атындағы қазақ түрік халықаралық  
университеті

# СӨЖ

Тақырыбы: Тамақтану денсаулық факторы. Алиментарлық аурулар.

Қабылдаған: профессор Ерманова Салтанат Ақбердиевна

Орындаған: ЖМ-317 топ студенті Есенбеков Серік

Түркістан 2016

# Жоспар

- Тамақтану гигиенасы
- Тамақтан улану
- Тамақтанудың атқаратын қызметі
- Тағамдық затпен улану
- Тағаммен уланғандағы белгілері
- Уланғанда алғашқы көмек
- Қорытынды

Тамақтану - зат алмасу және қоршаған ортамен әсерлесуді, ағзаның ішкі ортасының тұрақтылығын, ағзаның қалыпты қызметін атқаруын, гомеостастанды қамтамасыз етеді.

Тамақтан улану дегеніміз – микроағзалармен зақымданған және құрамында бактериялы токсиндері бар өнімдерді қолданғанның мәтижесінде пайда болды.

Тамақтан уланудың негізгі үш түрін ажыратады.

- микропты тағаммен улану
- микробсіз тағаммен улану
- этиологиясы анықталмаған улану

Оларды стафилококктар, стрептококктар, ішек тақшалары және басқа да қоздырғыштар тудырады.



Салманеллез – салмонелла туыстастығына жататын бактериялар шақыратын инфекциялы ауру. Оның жеңіл, орташа, ауыр түрлерін ажыратады. Негізгі клиникалық белгілері: іш қуысының ауырсынуы, лоқсу, құсу, іш өтумен сипатталады. Науқастың температурасы 38-39оС, ал кейде 40оС-қа дейін көтеріледі. Ауыр түрімен уланатын болса, тіпті өніммен аяқталу мүмкін.

Тамақтанудың атқаратын қызметі:  
ағзаның түзілуіне.

Жасушаларға қуат береді.

Биологиялық әсері.

Тамақтану арқылы біз өмірімізді  
ұзартып, күнделікті организм үшін қажетті  
заттарды қорға жинаймыз.

Сапасыз тамақтанудың арқасында  
көптеген ауруларға шалдығуы мүмкін.

Тамақ індеті  
Тамақ гельминтоздары.

Тағамдық затпен улану дегеніміз – микроағзалармен зақымдалған және құрамында бактериялы токсилдері бар өлімдерді қолданғаннаң нәтижесінде пайда болады. Көбінесе олар атадәнелоклар, ішек талқшасынан туатын кошекфекция, Аспан уланулар туралы толығырақ микроағзалар мен лифекциялық ауруларға арналған бөлімде айтылған.

**Ботулизм** – қазақ тілінен аударғанда шұжық деген мағынаны білдіреді. Яғни бұл аурудың негізгі себебі осы шұжықты жегеннен пайда болады. Ботулизм – ботулотоксиндермен улану, ол негізінен ет, балық, саңырауқұлақ қалбырында жиналады. Ботулотоксиндер ол ерекше бір бактериялардың өмір сүруі үшін өнім болып табылады. Оның 7 серологиялық варианты бар. Клиникалық белгілеріне іштің ауырсынуы, дене температурасының көтерілуі, лоқсу, құсу, іш өту жатады. Жеңіл, орташа, ауыр түрлері болады. Ауыр түрі тіпті өліммен аяқталады.



Улы саңырауқұлақтармен уланулар жиі кездеседі, әсіресе олар жиі балаларда кездеседі. Оның себептері, көптеген балалар, әсіресе қала тұрғындары улы саңырауқұлақтардың сыртқы түрімен белгілерін, уланған кездегі алғашқы көмек көрсету жолдарын өте аз білетіндігінде. Біздің республикамызда кездесетін улы саңырауқұлақтардың ішінен ең алдымен боз погонканы, шыбын қырғыштарды: қызыл, сасық, поганкалық, сонымен қатар шайтан саңырауқұлақты айтуға болады.



Бос поганкамен улану ең қауіпті және жиі өлімге әкеледі. Оның себебі: бос поганканың улары адамның асқорыту жолдарында ыдырамайды. Ол өңдеу-қайнату және қуыру кезінде де тұрақты. Бір бос поганка саңырауқұлағы өлімге алып баратындай улануға жеткілікті.

Улану кезінде жүрек айнуы және құсу, іштің қатты ауруы, іштің қан өтуі, әлсіздік, бас аурулары туады. Одан кейін тері мен көз склерасының сарғаюы, кофе қоюының түсіндей етіп құсу ( асқазанға қан құйылған), зәр мөлшерінің азаюы, бұл кезде зәрде де қан болуы байқалады.

Бұл сатыда уланған адам бауыр мен бүйректің қалпына келмейтін зақымдануынан өліп кете алады.

Бұл уланудағы көмек кезінде мүмкіндігінше тез асқазанды шаю ( бірнеше рет 0,5-1 литрдей жылы суды ішкізу және тілдің түбіне саусақты тығу арқылы құсуды шақыру) керек. Шайғаннан кейін зақымданғанға 30-40 таблеткаға дейін белсенді көмір ( карбоген) беріп, ең жақын ауруханаға жеткізу керек.

Улы саңырауқұлақтарға қарағанда, улы өсімдіктер көбірек және жиі кездеседі. Сонымен қатар, әртүрлі өсімдіктің құрамында түрлі улар болады, сондықтан біреуімен улану екіншісімен уланғаннан үлкен айырмашылығы бар.

Біздің республикамызда ең үлкен қауіпті: қара мендуана, кәдімгі сасық мендуана, улы вех немесе цикута, болиголь, ұзын аконит және дубравты аконит төндіреді.

Аталғандардан басқа ақсырғақ, чистотель, қызыл пасен, қара бадам, кәдімгі адыраспан, қарға көз, күймесгүл, кәдімгі құсық шөп және кейбір басқалары да улы. Қара посиенаны және кәдімгі қызанақтың жапырақтары және жасыл жидектер де улы. Крушина, жимолостер, вольчилық жидектері улануды тудыруы мүмкін.

Қазіргі кезде уланулар кездейсоқ болады, жидектерді, тамырларды немесе гүлдерді жеуге жарайтынын білмегендіктен одан балалар жиі зардап шегеді.

Мендуанамен, сасық мендуанамен уланулар кезіндегі белгілер өте ұқсас. Әдетте, уланудан кейін 0,5-1 сағат өткен соң ауызда құрғақшылық, жұтудың бұзылуы, жақын елестеулер, көзде екі еселену, жарыққа қорқыныш, жүрек қағулары, ендігу, бас ауру пайда болады. Қарашықтар кенет үлкейеді. Тері әдетте қызыл, құрғақ болады. Уланғанның сөздері байланыссыз, ойлау жағынан кемістік байқалады.



Рационалды тамақтануда тәуліктің белгілі бір уақытында тағам қабылдау, тағам қабылдаудың сәйкестілігі қажет. Күніне үш рет тамақтану кезінде алғашқы 2 тағам қабылдау тәуліктік энергетикалық құндылықтың  $\frac{2}{3}$  бөлігін құрап, кешкі ас  $\frac{1}{3}$  бөлігін алу керек. Жиі тәуліктік рацион энергетикалық құндылық бойынша келесідей бөлінеді: таңертеңгі ас – 25-30%, түскі ас – 45-50%, кешкі ас – 20-25%. Таңертеңгі және түскі ас аралығы, сонымен қатар түскі ас пен кешкі ас аралығы 5-6 сағатты құрауы қажет. Кешкі ас пен ұйқыға кетудің аралығы 3-4 сағат болуы керек.

4 рет тамақтану режиміндегі энергетикалық құндылық бойынша: таңертенгі ас – 20-25%, екінші таңертенгі ас – 10-15%, түскі ас – 35-45%, кешкі ас – 20-25%. Тәуліктік рацион климаттық жағдайларға, еңбек етуге, салт-дәстүр және т.б. факторларға байланысты.





## Қорытынды

Дұрыс тамақтана білсең, өсіп жетілумен қатар өміріңді де ұзарта аласың. Тамақтану рационының толық болуы елдің денсаулық жағдайын, өсу мен физикалық дамуын, жұмысқа белсенділігін, бейімделу қабілетін, өмір сүру ұзақтығын арттырады. Көптеген патологиялық жағдайларда диетотерапияның маңызы зор. Болашақ анаға тамақ ішкенде және тамақтан кейін екі сағат шай ішуге болмайды. Шайдың орнына компот, қайнаған су, кисель немесе шырынмен алмастырған жөн. Себебі шайдың құрамында тағамнан темірдің сіңуіне кедергі жасайтын танин болады. Темірдің жетіспеушілігі қан аздыққа әкеліп соқтырады.