

**Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік Фармацевтика  
академиясы  
Гигиена-2 кафедрасы**



**Тақырып:** Емдік және емдік профилактикалық  
тамақтану.

**Орындаған: Жүнісбай А**

**Тобы: 201 «Б» КДС**

**Қабылдаған: Әуесханқызы Б**

# Жоспар



- I. Кіріспе
- II. Негізгі бөлім
  - 1. Емдік тамақтану
  - 2. Ауруларға берілетін емдік үй тағамдары
  - 3. Диетамен тамақтану
  - 4. Емдік профилактикалық тамақтану
- III. Қорытынды
- IV. Пайдаланылған әдебиеттер

# Кіріспе

- **Тамақтану** - ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіндер құрылуына және жаңартылуына және қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қорытылу, сіңу және сіңірілу үрдістері. Ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі.

# Тиімді тамақтану

- Тиімді тамақтану арқылы адам біраз аурусырқауға ұшырамай, оларды оңай жеңіп отырады.
- Тиімді тамақтану мезгілсіз, ерте қартаюдан алдын-ала сақтандырады.
- Асқазаны, жүрек-қан тамыры т. б. сырқатқа ұшырағанда тамақтанудың арнайы ойластырылып жасалған ас үлесі (рацион) мен режимі емнің бір түрі болып табылады.



# Емдік тамақтану

**Емдік тамақтану** емдік шаралар кешенімен бірге бірқатар аурулардың алдын алу және асқындырмай емдеу үшін пайдаланылады.



# Емдік тағам

- Емдік тағам - науқасқа басқа да емдік шаралар кешенімен бірге белгіленетін тағам. Гастрит, ішкі жара аурулары, тоқ ішектің қабынуы, бауыр аурулары үшін емдеудің негізгі әдісі болып табылады. Стационарлық немесе емхана жағдайында қолданылады. Емдік тамақтануды дәрігер кеңесі бойынша және оның бақылауымен жүргізіледі, өз бетімен белгіленген тұрақты диета денсаулық үшін қолайсыз жағдайларға ұшыратуы мүмкін.

# Емдік тағам белгілеудің негізгі принциптері



Тағам үлесін (рацион), тамақ ішу режимін және оны кулинариялық өңдеуді әр адамға жеке белгілеу;



Тағамдық рационның патологиялық процесс сипатына және сырқаттың жағдайы мен оның организмінің ерекшелігіне сандық және сапалық жағынан сәйкес келуін қадағалау;



Теңестірілген және физиологиялық жағынан құнды рациондар жасау болып табылады



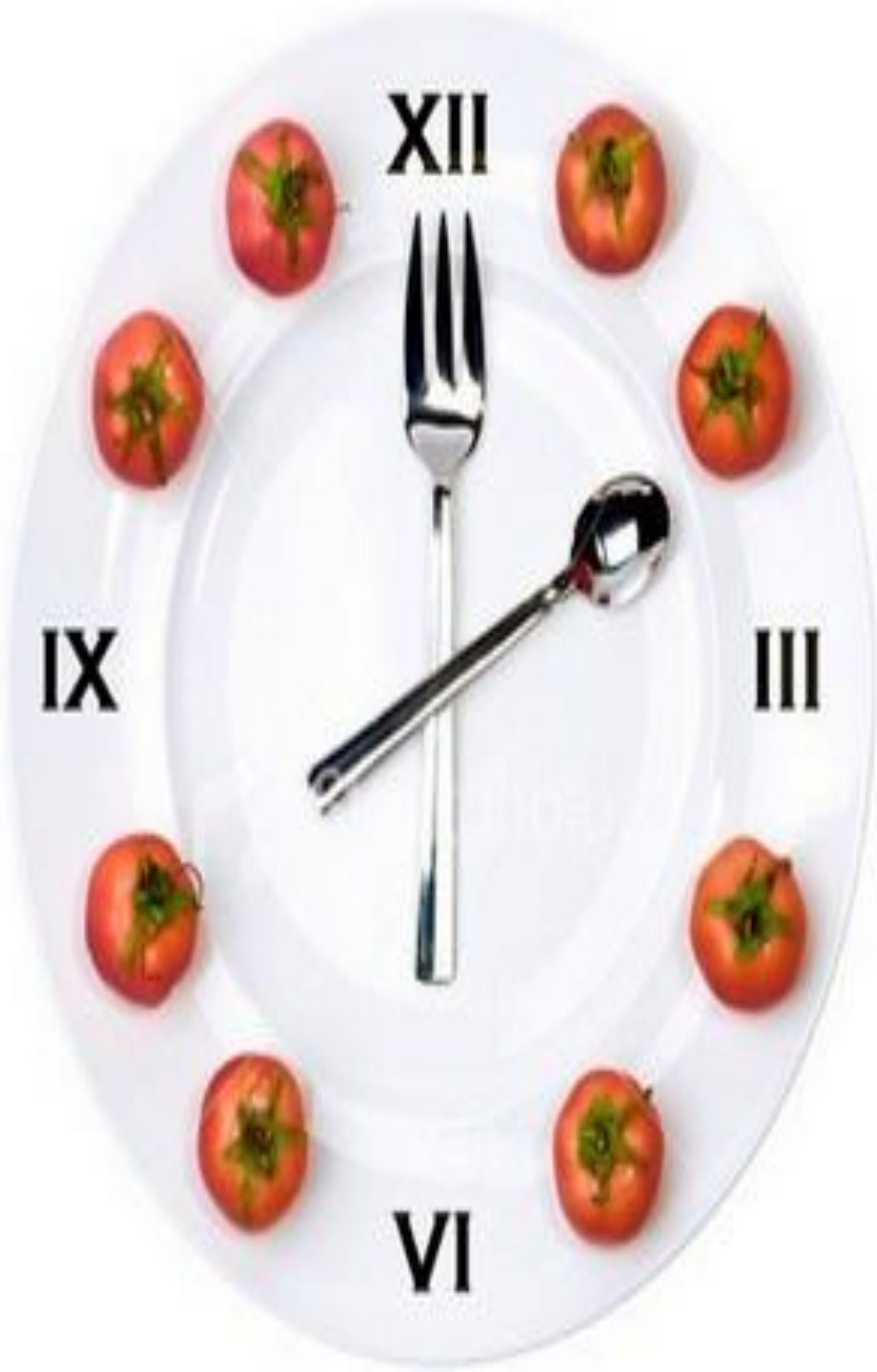
# Диетамен тамақтану

- Диетамен тамақтану ауруды емдеудің маңызды бөлігі. Аурудың түріне байланысты кейбір түрлері алынып тасталады, кейбір тағамдардың дайындау технологиялары өзгертіледі.
- Тағамды дайындауда өңдеу технологиясының механикалық, химиялық, термиялық түрлері қолданылады.

- Механикалық – тағамды өте майдалау, булау, суда қайнату.
- Химиялық – тамақтың құрамынан кейбір тағамдық заттарды алып тастау, тамақ құрамынан ащы, тұщы, қышқыл заттарды алып тастау.
- Термиялық – тағамның температуралық ауытқуларын реттеу. Ыстық тағам  $60^{\circ}\text{C}$  жоғары болмау, Салқын тағам  $15^{\circ}\text{C}$  төмен болмау керек.

# Диетамен тамақтанудағы ең маңыздысы

- Тамақ қабылдау уақытын көбейту, тәулігіне 5-6 рет
- Әр тамақтану арасындағы уақытты азайту – 2-4 сағатқа дейін
- Тағам түрлерін көбейту
- Тамақ ішер алдында және ішіп болған соң адамның қатты шаршамауы



# Ауруларға берілетін емдік үй тағамдары

Асқазанның, ұлтабар безінің жарасы кезінде

Тамақ су не буда пісіріледі

Тамақ ішу жиілігі күніне 5-6 рет

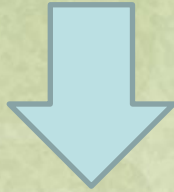
Құрамы: белок - 100 г., май - 100 г., углевод - 400-450 г., ас тұзы - 10-12 г.

**Рұқсат етілмейді**

қуырылған, тұздалған, сүрленген, маринадталған, ащы, қышқыл тамақтар, шикі көкөністер мен жемістер, ет, балық және саңырауқұлақ сорпалары мен тұздықтар ақ қауданды мыңжапырақ, табиғи жидек пен жеміс шырындары, консервілер, оның ішінде үй жағдайында дайындалып консервіленген компоттар.



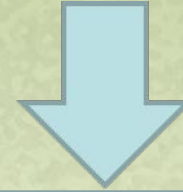
# Гастритте - асқазан сөлінің қышқылы төмен болған жағдайда, бас сақинасы кезінде белгіленеді:



Тамақ көбінесе суға немесе буға пісіріледі

Тамақты күніне төрт реттен аз ішпеу ұсынылады

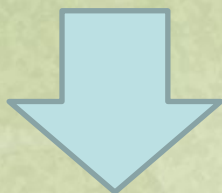
Құрамы: белок - 100 г., май - 100 г., углевод - 400-450 г., ас тұзы - 12-15 г.



Рұқсат етілмейтіндер: пияз (шикі), сарымсақ, қымыздық, саумалдық, шалқан, тұрып, сірке суы, қыша, ұнтақталған бұрыш, ақжелкен, ысталған, тұздалған, маринадталған тағамдар.



# Бауыр және өт жолдары ауыратын адамдарға белгіленеді:



Тамақ суға не буға пісіріледі

Тамақ қабылдау жиілігі – күніне 4-5 рет

Құрамы: белок - 100 г., май - 100 г. (оның үштен бір бөлігі өсімдік майы), углевод - 400-450 г., ас тұзы - 10-12 г



Рұқсат етілмейтіндер: қуырылған, майлы, ащы және қышқыл, сүрленген, тұздалған және маринадталған тамақтар, ет, балық және саңырауқұлақ сорпалары, қой, шошқа, қаз, үйрек етінен жасалған тағамдар, ми, пияз, сарымсақ, шалқан, тұрып, саумалдық, ақжелкен, қыша, бұрыш, сірке суы, ет және балық консервілері,



# Қант диабеті кезінде белгіленеді:

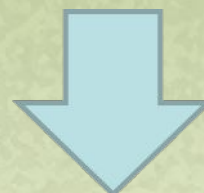


Күндік рационның химиялық құрамы емдеуші дәрігер беретін арнайы таблица арқылы мөлшерленеді;

тамақ ішу жиілігі күніне 4 реттен аз болмауы керек

кебек қосылған арнайы нандар

көкөністерді 8-12 сағат суда ұстап крахмалын азайту керек



Рұқсат етілмейді: қант., бал, қайнатпа, жүзім, інжір және қарбызды пайдалануға болмайды. Қанттың орнына ксилит, сорбит ұсынылады





# Диета түрлері

- 1-диета: Асқазан сөлі көп бөлінген жағдайда, асқазан жарасында.
- 2-диета: Бұл диета асқазан сөлінің бөлінуін реттеуге, асқазан-ішек жолдарының жиырылу функциясын реттеуге қатысады.
- 5-диета: Сары ауруда, холециститте, өт жолдары ауруларында қолданылады.
- 7-диета: Бүйрек ауруларында қолданылады.

- 8-диета: Қатты семіріп кеткен жағдайда қолданылады.
- 9-диета: Қант диабеті және ағзадағы көмірсуды азайту қажет болатын ауруларда қолданылады.
- 10-диета: Жүрек ауруын, қан тамырларын, қан қысымын емдеуге қолданылады.
- 15-диета: Арнайы диета қажет ететін ауруларда қолданылады.

# Емдік профилактикалық тамақтану

- Организмді сауықтандыру мен оның қорғаныс механизмін жоғарылатуға бағытталған шаралардың алдыңғыларының бірі – емдік-профилактикалық тамақтану. Соңғы жылдардағы зерттеулердің мәліметтері бойынша, профилактикалық тамақтану адамның тек еңбек қабілеттілігін жоғарлатып қана қоймай, сонымен қатар қайсыбір кәсіби зияндылықтардың біртіндеп әсер етуінен дамиды организмдегі бұзылыстардың дәрежесі мен сипатын төмендетеді.

- **Емдік-профилактикалық тамақтану дегеніміз** – организмнің белгілі бір кәсіптік зияндылықтарға қарсы күштерді жоғарылататын, арнайы бағытталған тамақтық элементтердің жиынтығы бар тамақтану. Ұтымды тамақтану организмде зиянды заттардың жинақталуын шектеп, олардың шығарылуын арттырады.



# Емдік-профилактикалық тамақтану тиімділігі

Организмге химиялық немесе радиобелсенді заттардың енуіне кедергі жасай отырып физикалық барьерлердің қозғалыс қызметін арттыру

Қолайсыз физикалық факторлардың әсерінен организмнің тұрақтылығын қамтамасыз ету

Улардың немесе олардың алмасу өнімдерінің байланысу процестерімен организмнен шығуын тездету

Өндірістің зиянды факторларынан зардап шеккен функционалдық күйді жақсарту бауырдың токсинге қарсы қызметін, әсіресе гепатотропты топқа жататын улардың әсерін арттыру

Өндірістің зиянды факторының ықпалынан туатын тамақтық заттар жетіспеушілігін толықтыру, әсіресе организмде түзілмейтіндерін қамтамасыз ету керек

Организмнің ретттеу реакциясына қолайлы әсер туғызу, оның ішінде иммундық жүйенің нервтік және эндокриндік реттелуіне, зат алмасуына.

# Емдік профилактикалық тамақтанудың 3 түрі бар

- 1. Емдік профилактикалық тамақтану рационы
- 2. Витаминнен жасалған препараттар
- 3. Сүт

# Емдік профилактикалық тамақтану рационы

- 1- рацион: ионды сәулелермен, радиоактивті заттармен жұмыс істейтін жұмысшылар қабылдауы керек.
- 2- рацион: фтордың қосындыларымен, сілтілі темірмен, хломен, хроммен фосген және азот тоотығымен жұмыс істейтіндер жатады.
- 3- рацион: қорғасынның бейорганикалық қосылыстарымен жұмыс істейтіндер жатады.

- 4- рацион: бензолдың нитро және амин қосылыстарымен, хлорланған көмірсутекпен, мышьяк, теллура, фосфор қосылыстарымен жұмыс істейтіндер жатады.
- 5- рацион: тетраэтилқроғасын, тиофоспен, сынаптың қосындысмен, марганец және барийдің қосындыларымен жұмыс істейтіндер жатады.



Профилактикалық тағамдағы биологиялық белсенді заттың маңызды бөлігі – **витаминдер** болып табылады.

Қара металлургия өндірісіндегі темірді балқыту және қалыптау цехтарында, нанды пісіретін цехтарды жұмыс істейтіндерге күнде 2 мг «А» витаминін, 3 мг «В1» витаминін, 3 мг «В2» витаминін, 20 мг «РР» витаминін және 150 мг «С» витаминін беру қажет.

- Емдік профилактикалық тамақтануда сүт және сүт тағамдары кеңінен қолданылады. Сүт ағзаны қорғаушы тағам болып саналады, ол ағзаның жалпы функциялық қабілетін арттырады. Улы заттардың бауырға, жоғары тыныс жолдарының шырышты қабығына әсерін жеңілдетеді. Ақуыздың, минералды заттардың алмасуының жақсы жүруіне әсерін тигізеді.

Кәсіби зияндылықтың алдын-алуда және төменгі дозалардың организмге әсерін тежеуші және кумулятивті әсерлі екінші бір маңыздысы – **белоктар мен аминқышқылдар**-цистин мен метионин, тирозин мен фенилаланин, триптофан, глютамин қышқылы. Бұл аминқышқылдардың әр түрлі жиі кездесетін кәсіби зияндылықтарға қарсы профилактикалық тамақтану рационына қосады.



**Майлардың** кәсіби аурулар профилактика мақсатында қолданғанда өте сақ болу керек, өйткені олар тамақтағы улың, әсіресе кейбір пестицидтердің сіңірілуіне әр түрлі әсер етеді. Диеталарда майлардың көп болуы 2,4 динитротолуолмен созылмалы уланудың дәрежесін төмендетеді, сонымен қатар, тағамның майға бай болуы қорғасынның көмірсутегінің сіңірілуін тездетеді және де натрибензол мен толуюлмен улануды тездетеді.

Кәсіби аурулар бауырдың барьерлік функциясын зерттеуде **көмірсу** организмін фосфор, хлороформ, мырыш қосылыстарына төзімділігін арттырады.

Организмнің биологиялық белсенді заттарға қажеттілігінің қажеттілігінің қажеттілігінің тек олардың организмге аспен бірге дайын түсуімен жүрмейді, оған организмдегі эндогенді синтез жолы да ықпалын тигізеді. Осыған орай, организмнің синтетикалық мүмкіндіктерін күшейтумен ынталандандыру өте қажет.



**FOODCHEM**  
INTERNATIONAL CORPORATION



Профилактикалық рациондарда **калий мен магний** маңызды роль атқарады. Калийдің сүйекке жинауда ролі қорғасын металдарын ж.т.б. заттарды оны профилактикалық тамақтанудың негізгі құрамының қатарына қосады. Организмнен зиянды заттарды шығару магний қасиетіне ие. Магния тамыр қасиетінде бар. Ол ішек перисальтикасын және өттің бөлінуін ынталандырады және май мен холестерин алмасуын реттейді.



# Қорытынды

Емдік-профилактикалық тамақтандыруды ұйымдастыру және бақылау Денсаулық сақтау министрлігінің бас санитарлық-эпидемиологиялық басқармасы бекіткен емдік-профилактикалық тамақтандыруды ұйымдастыруды нұсқауға сәйкес тағамды дайындау және ыстық таңертеңгі асты немесе түскі асты беруді меню бойынша сақтау, сонымен қатар витаминді препараттарды таратуды тікелей қадағалау медицина қызметкерлерінің диеталық медбикелердің, диеталық асхана дәрігерлерінің, міндетіне жүктелген. Емдік тағамдарды белгілеу де дәрігерлердің міндетіне жүктелген. Қорыта келгенде емдік және емдік профилактикалық тамақтанудың адам денсаулығы үшін маңызы зор екенін байқай аламыз. Емдік тамақтар белгілі бір аурудан сауығуға өз септігін тигізсе, емдік профилактикалық тамақтану қандай да бір аурудың алдын алуға көмектеседі.

# Пайдаланылған әдебиеттер

1. Кенесариев У.И., Балмахаева Р.М., Жоламанов М.Е., Алимова Н.Е.  
Тамақтану гигиенасы. Алматы, 2007.
2. Торгаутов, Б.К. Жалпы гигиена: оқулық. – Шымкент: «Нұрдана –LTD», 2011
3. Мармузова Л.В. «Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности» - 2010
4. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
5. [www.google.kz](http://www.google.kz)