

OVQATDAN ZAHARLANISHLAR VA ULARNING OLDINI OLISH CHORALARI

*Ahmedov O.G 204-B guruhi Davolash ishi fakulteti TDSI Ilmiy
rahbari: Babakulova Shaxlo Xamidullaevna. Jamoat salomatligi, Sog'liqni saqlashni
boshqarish va jismoniy madaniyati kafedrası. Toshkent Davlat Stomatologiya Instituti*

Annotatsiya

Ovqatdan zaharlanish – inson organizmiga zararli mikroorganizmlar yoki kimyoviy moddalarning tushishi natijasida kelib chiqadigan patologik holatdir. Bu holat jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin bo'lib, ayniqsa bolalar, qariyalar va immuniteti zaif insonlar uchun xavflidir. Ushbu maqolada ovqatdan zaharlanish sabablari, turlari va oldini olish choralari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Ovqatdan zaharlanish sabablari Ovqatdan zaharlanishning asosiy sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- Bakteriyalar va viruslar: Salmonella, Escherichia coli (E. coli), Staphylococcus aureus kabi mikroorganizmlar ifloslangan oziq-ovqat yoki suv orqali organizmga tushishi mumkin.
- Zaharli moddalar: Ayrim o'simlik va dengiz mahsulotlari tabiiy toksinlarga ega bo'lishi mumkin.
- Kimyoviy ifloslanish: Pestitsidlar, og'ir metallar yoki oziq-ovqat mahsulotlarida mavjud bo'lgan zararli qo'shimchalar organizmga tushganda zaharlanishga sabab bo'lishi mumkin.

Ovqatdan zaharlanish turlari

Ovqatdan zaharlanish quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Bakterial zaharlanishlar – Salmonella, Shigella, E. coli kabi bakteriyalar sababli kelib chiqadi.
2. Virusli zaharlanishlar – Norovirus va Rotavirus kabi viruslar sabab bo'ladi.
3. Kimyoviy zaharlanishlar – Pestitsidlar, og'ir metallar yoki zaharli qo'shimchalar bilan bog'liq bo'ladi.
4. Tabiiy zaharlanishlar – Zaharli qo'ziqorinlar, dengiz mahsulotlari yoki ayrim o'simliklar iste'moli natijasida yuzaga keladi. Ovqatdan zaharlanish belgilari

Zaharlanish belgilari odatda 1-48 soat ichida namoyon bo'lib, quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- Qorin og'rig'i va spazmlar
 - Ko'ngil aynishi va qusish
 - Diareya
 - Harorat ko'tarilishi
 - Bosh og'rig'i va holsizlik
 - Suvsizlanish belgilari (og'iz qurishi, kam siydik ajralishi) Ovqatdan zaharlanishning oldini olish choralari
1. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish
 - Qo'llarni ovqat tayyorlashdan oldin va keyin yaxshilab yuvish
 - Oshxona anjomlarini toza saqlash

- Xom mahsulotlarni ishlov berilgan mahsulotlardan alohida saqlash
- 2. Oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash
 - Go'sht, sut mahsulotlari va dengiz mahsulotlarini +4°C yoki undan past haroratda saqlash
 - Pishirilgan taomlarni xona haroratida 2 soatdan ortiq qoldirmaslik
 - Qadoqlangan mahsulotlarning yaroqlilik muddatini tekshirib iste'mol qilish
- 3. Taomlarni to'g'ri pishirish
 - Go'sht va tuxumni yetarlicha pishirish (ichki harorati kamida 75°C bo'lishi lozim)
 - Xom mahsulotlarni pishirilgan mahsulotlardan alohida ishlov berish
- 4. Toza ichimlik suvlaridan foydalanish
 - Qaynatilgan yoki filtrlangan suv ichish
 - Ifloslangan yoki noma'lum manbadan olingan suvni iste'mol qilmaslik

Ovqatdan zaharlanish – jiddiy sog'liq muammolariga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan xavfli holatdir. To'g'ri gigiyena qoidalariga rioya qilish, mahsulotlarni to'g'ri saqlash va pishirish orqali bu muammoning oldini olish mumkin. Har bir inson ushbu qoidalarga rioya qilishi orqali o'z va oilasi salomatligini himoya qilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization (WHO). Food Safety Guidelines. 2023.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Foodborne Illnesses. 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya va Epidemiologiya Nazorati Markazi. Oziq-ovqat xavfsizligi bo'yicha tavsiyalar. 2021.
4. Jay, J. M. (2000). Modern Food Microbiology. Springer.
5. Агзамова, Ш. А., И. Д. Шахизирова, and Д. И. Ахмедова. "УРОВЕНЬ ВИТАМИНОВ, МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ У ДЕТЕЙ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ." Science and innovation 3.Special Issue 44 (2024): 26-34.
6. Абдурахманова, С., Сулейманова, Н., Ходжаева, З., & Назарова, Д. (2022). Особенности ультразвуковых и доплерометрических изменений у женщин с миомой матки и/или аденомиозом и их роль в выборе метода лечения. in Library, 22(1), 44-47.
7. Agzamova, S. A., F. Akhmedova, and E. A. Shamansurova. "Evaluation of potentially removable risk factors of arterial hypertension in children of Uzbekistan." European science review 7-8 (2018): 76-79.
8. Ахмедова, Ф. М., and Ш. А. Агзамова. "Оценка параметров систолического и диастолического артериального давления у детей младшего школьного возраста." АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ. 2015.
9. Агзамова, Ш. А., and Ф. Р. Бабаджанова. "ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ СЕРДЦА У ДЕТЕЙ ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН." Вестник национального детского медицинского центра 2 (2022): 11-15.