



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ - ЗАМАНАУИ ӨМІР ҰСТАНЫМЫ!

Жаз мезгілінде ішек инфекциясы аурулары әсіресе, тамақтан улану күрт өсіп кетеді. Асқазан мен ішек аурулары жаздың бірнеше күндерінің мазасын алумен қатар, денсаулығыңыздың бұзылуына үлкен әсерін тигізеді.

Асқынған ішек инфекцияларына холера, дизентерия, салмонеллез, ішек-қол-инфекциясы, іш сүзегі, ротавирустық, энтеровирустық инфекциялары және т.б. жатады. Ішек вирустық инфекцияларымен көбінесе балалар ауырады. Ауру азық-түліктен, судан, кірленген қол арқылы және арқалы және тұрмыстық бұйымдар арқылы жұғуы мүмкін.

Тамақтану арқылы-улануға шалдықтаратын, сурыпталған азық-түлік өнімдерінің көлемі үлкен. Бірінші кезекте, тез бұзылатын азық-түлік өнімдері жатады, олар: тоназытқышта сақталмаған сүт өнімдері, майонез, қаймақты кремді бар, торт, пайдалану мерзімі өтіп кеткен немесе қуырылмаған және дұрыс пісірілмеген ет, балық, құс, жұмыртқа өнімдері.

Ауруға шалдыққан кезде асқазанның зақымдануы (гастрит), жүрек айнуы, құсуы, іштің жоғарғы бөлігі ауыруы мүмкін. Аш ішек зақымдаған кезде (энтерит) дәрет жағымсыз иісті, сұйық немесе жартылай сұйық түрінде, газ көпіршіктері және қорытылмаған ас қалдықтарымен аралас болуы байқалады. Тіпті ішектің зақымдануы (колит) белгілері-дәрет су тәрізді, жалқақ кейде қан араластыруінде болады. Ағзаның жалпы жағдайы нашарлайды, әлсіздік, босандық, бастың ауыруы, төбетін апатия, кейде дене қызуының көтерілуі пайда болады.

Тамақтан улану белгілері байқала бастаған кезде өз-өзіңізді емдеумен айналыспаңыз, дереу дәрігер шақырыңыз!

Дәрігер келгенге дейінгі көрсетілетін алғашқы жәрдем

- Жүрек айну және құсу басталған кезде, асқазанды 0,1% жылы күйінде перманганат калий ерітіндісімен (марганцованың қызыл ерітіндісі) немесе кайнаған таза сумен жуу керек
- Диарея (іш өту) көбейген жағдайда ішек-қарын жолындағы токсиндерді жоюға және дәреттерді бекітетін сорбенттерді қолдану керек. Ол үшін белсендірілген көмір мен смектаны пайдалануға болады.
- Науқас жоғалтқан сұйықтықты толтыру керек. Ол үшін шай, кайнаған су, компот, морс, және кисель ішу керек. Сұйықтықты көп мөлшерде жоғалтқан жағдайда дегидратация үшін тұздардың физиологиялық концентрациясы бар арнайы ерітінділер ішу ұсынылады, олар: «Регидрон», «Оралит», «Орезол» және т.б. бұл ұнтақтарды қалай пайдалану туралы ақпарат ұнтағы бар қапшықтарда көрсетілген.
- Тамақ ішер алдында және дәретханаға барғаннан кейін қолыңызды мұқият тазалап жуыңыз
- Азық-түлікке термиялық өңдеу жасаңыз, сақталу мерзіміне қараңыз
- Күдік тудыратын жерлерден тамақ алмаңыз, тамақ өнімдерін кездейсоқ тұтқалардан (теміржол станцияларынан, жағажайлардан және т.б.) сатып алмаңыз.
- Сапарға шыққанда өзіңізбен бірге, тез бұзылатын тағамдарды алмаңыз
- Әсіресе жоғары көрсеткіштердегі холера, дизентерия аурулары бар елдерге (Индия, Бангладеш, Филиппины және басқалар) сапарға шыққан кезде қайнамаған су ішпеңіз.

ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗДЫ САҚТАҢЫЗ!

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің тапсырысы бойынша. Тегін таратылады.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ!

Летом резко возрастает количество острых кишечных инфекций, особенно опасны пищевые отравления. Расстройство желудка и кишечника может не только испортить несколько летних дней, но и серьезно подорвать здоровье.

Острым кишечным инфекциям относятся холера, дизентерия, салмонеллез, кишечная коли-инфекция, брюшной тиф, ротавирусная, энтеровирусная инфекции и другие. Кишечными вирусными инфекциями чаще болеют дети. Заражение может происходить через инфицированные продукты, воду, через грязные руки и предметы обихода.

Ассортимент пищевых продуктов, вызывающих пищевое отравление, большой. В первую очередь, скоропортящиеся пищевые продукты: молочные продукты, майонез, торты со сливочным кремом, хранившиеся вне холодильника; мясо, рыба, птица, яйца с просроченным сроком годности, недостаточно проваренные или прожаренные.

Заболевание может протекать с преимущественным поражением желудка (гастрит), вызывая тошноту, рвоту, боли в верхней части живота. При поражении тонкого кишечника (энтерит) отмечается обильный жидкий или кашеобразный стул со зловонным запахом, примесью пены, газов, непереваженными остатками пищи. Признаки поражения толстого кишечника (колит) - стул водянистый, с примесью слизи, иногда крови. Ухудшается общее состояние организма, появляется слабость, вялость, головная боль, отсутствие аппетита, апатия, иногда повышение температуры.

При первых признаках пищевого отравления вызывайте врача, не занимайтесь самолечением!

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДО ПРИЫТИЯ ВРАЧА

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

- При появлении тошноты и рвоты можно промыть желудок теплым раствором 0,1% перманганата калия (бледно-розовый раствор марганцовки) или чистой кипяченой водой
- При развитии диареи (поноса) используют сорбенты, удаляющие из желудочно-кишечного тракта токсины и закрепляющие стул. Для этого возможно применение активированного угля или смекты
- Большой должен восполнять потери жидкости. Для питья можно использовать чай, кипяченую воду, компоты, морсы и кисель. При выраженной потере жидкости рекомендуется пить специальные растворы для дегидратации, содержащие физиологические концентрации солей: «Регидрон», «Оралит», «Орезол» и другие. Информация по применению содержится на пакетах с порошком
- Тщательно мойте руки перед едой и после посещения туалета
- Подвергайте продукты достаточной термической обработке, контролируйте сроки и условия их хранения
- Не питайтесь в сомнительных местах, не приобретайте продукты питания у незнакомых людей (на железнодорожных станциях, на пляже)
- Не берите в поездку скоропортящиеся продукты
- Не пейте сырую воду, особенно при поездке в страны с высокой заболеваемостью холерой и дизентерией (Индия, Бангладеш, Филиппины и другие)

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

По заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан. Распространяется бесплатно.