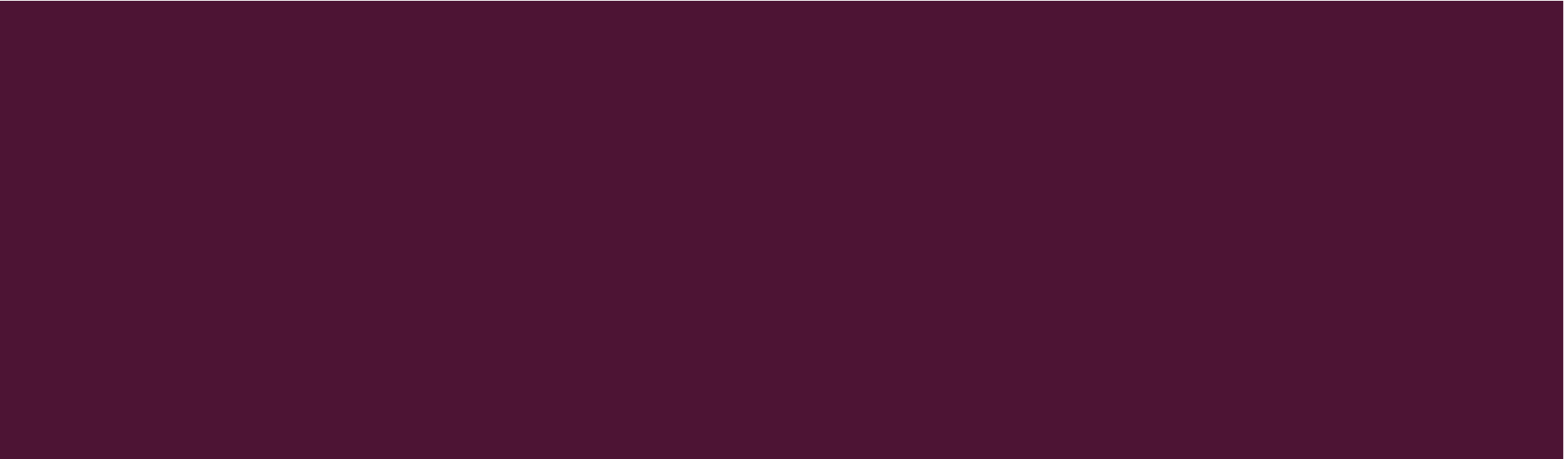

OVQATDAN ZAHARLANISH VA ULARNI OLDINI OLISH

AKBAROVA ROBIYA 217A

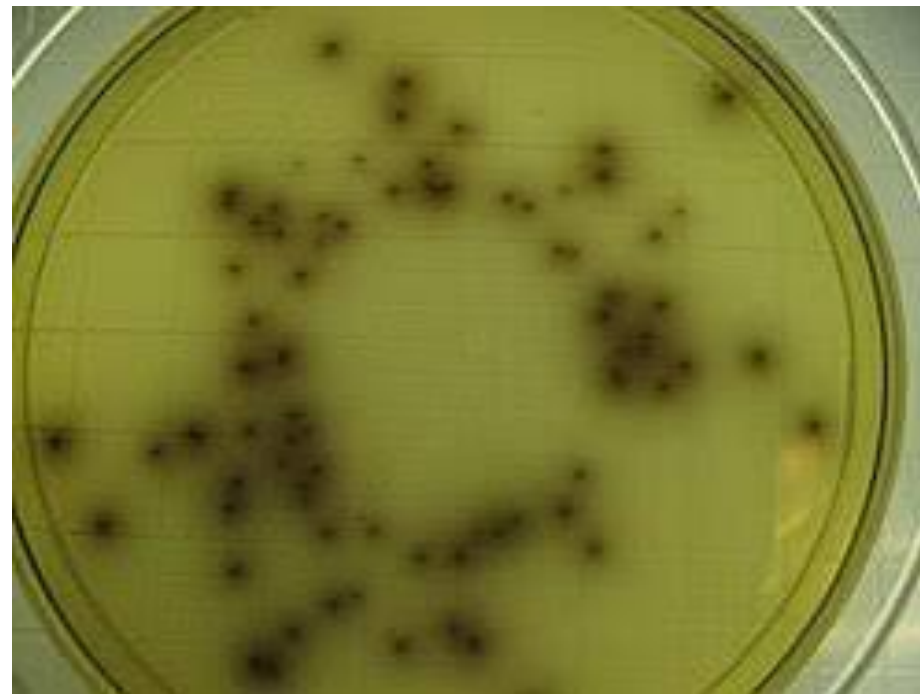


REJA:

- Ovqatdan zaharlanish kelib chiqishi
- *Listeria monocytogenes* ning paydo bo'lishi
- Zaharlanish alomatlari
- Oldini olish choralari

OVQATDAN ZAHARLANISH KELIB CHIQISHI

- Oziq-ovqatdan zaharlanish – bu inson salomatligiga salbiy ta’sir ko’rsatadigan va turli sabablarga ko’ra yuzaga kelishi mumkin bo’lgan holat. Ushbu maqolada oziq-ovqatdan zaharlanishining belgilari, tashxisi, davolash va oldini olish batafsil ko’rib chiqimiz. Oziq-ovqatdan zaharlanishi odatda zararlangan oziq-ovqat orqali organizmga bakteriyalar, viruslar, parazitlar yoki toksinlarni kiritish natijasida yuzaga keladi. Bu holat odamlarning ovqat hazm qilish tizimiga ta’sir qilishi mumkin, bu esa turli alomatlarni keltirib chiqarishi mumkin.



LISTERIA MONOCYTOGENES

- *Listeria monocytogenes* – bu listerioz infeksiyasini keltirib chiqaradigan patogen bakteriyalar turi. Bu fakultativ anaerob bakteriya bo'lib, kislorod bor yoki yo'qligida yashashga qodir. U xost hujayralari ichida o'sishi va ko'payishi mumkin va oziq-ovqat orqali yuqadigan eng xavfli patogenlardan biridir. Yuqori xavfli odamlarda oziq-ovqat orqali yuqadigan listerioz infeksiyalarining 20-30 foizi o'limga olib kelishi mumkin. Yevropa Ittifoqida listerioz 2008 yilda boshlangan o'sish tendentsiyasini davom ettirmoqda, bu 2014 yilda 2161 tasdiqlangan holatlar va 210 ta o'limga olib keldi, bu 2013 yilga nisbatan 16% ga ko'p. Yevropa Ittifoqida listeriozdan o'lim ko'rsatkichlari boshqa oziq-ovqatlardan ham yuqori. [4] [5] Amerika Qo'shma Shtatlarida har yilitaxminan 1600 kasallik va 260 o'lim uchun javobgar bo'lgan listerioz oziq-ovqat orqali yuqadigan bakterial patogenlar orasida o'limning umumiy soni bo'yicha uchinchi o'rinda turadi, o'lim darajasi hatto mashhur *Clostridium botulinum*dan ham oshadi .
- Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson oshqozon-ichak traktining 10% gacha *L. Monocytogenes* tomonidan kolonizatsiyalangan bo'lishi mumkin . [1] Shunga qaramay, *L. Monocytogenes* bilan bog'liq klinik kasalliklar veterinariya shifokorlari tomonidan tez-tez tan olinadi , ayniqsa kavsh qaytaruvchi hayvonlarda meningoensefalit . Qarang: hayvonlarda listerioz .
- Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda meningitni keltirib chiqaradigan (transvaginal yo'l bilan) tez-tez patogen bo'lganligi sababli homilador ayollarga ko'pincha *L. Monocytogenes* bilan ifloslangan va o'sishiga imkon beradigan Brie , Camembert , feta va queso blanco fresco kabi yumshoq pishloqlarni iste'mol qilmaslik tavsiya etiladi .

- L. Monotsitogenlar odatda muzlatgichlarda joylashgan past haroratlarda omon qolishi va ko'payishi mumkin. Shuning uchun tarqalishning eng keng tarqalgan yo'li L. Monocytogenes bilan ifloslangan oziq-ovqat hisoblanadi. Odamlar ham infektsiyani, ayniqsa homilador ayollardan tug'ilmagan bolalarga yuqtirishlari mumkin.
-
- Sovuq deli go'shtlari va pasterizatsiyalanmagan sut mahsulotlari kabi oziq-ovqatlar ko'pincha bakteriyalarni najas-og'iz orqali yuborish yo'lida ishtirok etadi. Go'sht, sut mahsulotlari va dudlangan baliq iste'mol qilishdan oldin qizdirilishi shart bo'lmagan tayyor ovqatlardir. Shuning uchun, bu ovqatlar ko'pincha listerioz epidemiyasi bilan bog'liq.
- Kasallikning engil namoyon bo'lishi, Invaziv bo'lmagan listerioz asosan sog'lom kattalarga ta'sir qiladi febril Listeria gastroenteriti. Ba'zi alomatlar orasida diareya, isitma, bosh og'rig'i va miyalji (mushak og'rig'i). Kulučka muddati qisqa (bir necha kun). L. Monocytogenes bilan ifloslangan oziq-ovqatlarni iste'mol qilish odatda ushbu kasallikning tarqalishiga sabab bo'lgan.
-
- Kasallikning yanada tajovuzkor shakli, Invaziv Listerioz, ba'zi yuqori xavfli populyatsiyalarga hujum qiladi. Bularga yosh bolalar, qariyalar, saraton, OITS, organ transplantatsiyasi bilan og'rigan bemorlar, homilador ayollar va davolanayotganlar.

OZIQ-OVQATDAN ZAHARLANISH BELGILARI

- Oziq-ovqatdan zaharlanishining belgilari har xil bo'lishi mumkin, lekin odatda quyidagilarni o'z ichiga oladi:
- Oshqozon og'rig'i va kramplar: Zaharlangan ovqatlarni iste'mol qilish oshqozon hududida og'riq va kramplarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu ovqat hazm qilish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatganidan dalolatdir.
- Ich ketishi va qorin og'rig'i: Ovqatdan zaharlanish ovqat hazm qilish tizimining tirnash xususiyati tufayli diareya va qorin og'rig'iga sabab bo'lishi mumkin. Tana zararli moddalarni yo'q qilish uchun shu tarzda reaksiyaga kirishishi mumkin.
- Qusish: Tanadagi zaharli moddalarning to'planishi qusish refleksini qo'zg'atishi mumkin. Bu tananing o'zini o'zi tozalash mexanizmining bir qismidir.
- Isitma va titroq: Ovqatdan zaharlanish tana haroratining oshishiga va titroqlarga olib kelishi mumkin. Bu ko'pincha immunitet tizimining javob reaksiyasining bir qismidir.
- Bosh og'rig'i va zaiflik: Zaharlanishda umumiy zaiflik, charchoq va bosh og'rig'i kabi belgilar paydo bo'lishi mumkin. Tana zararli moddalar bilan kurashish uchun energiya sarflaydi.



OLDINI OLISH CHORALARI

- Tuproq va suvda *Listeria monocytogenes* mavjud. Shuning uchun sabzavotlar tuproq yoki go'ngdan tayyorlangan o'g'it bilan ifloslanishi mumkin.
- Hayvonlar bakteriyalarni simptomlarsiz olib yurishi va hayvonlardan olingan mahsulotlarni, shu jumladan go'sht va sut mahsulotlarini ifloslantirishi mumkin.
- Pishirilmagan go'sht va sabzavotlar bakteriya aniqlangan xom ovqatlarning bir nechta misolidir.
- Shuningdek, u qayta ishlangandan keyin ifloslangan qayta ishlangan ovqatlarda topilgan, masalan, sho'rva peshtaxtasidagi sovuq pishiriqlar va yumshoq pishloqlar.
- Bundan tashqari, bakteriya pasterizatsiyalanmagan (xom) sutda yoki pasterizatsiyalanmagan sutdan ishlab chiqarilgan oziq-ovqatlarda bo'lishi mumkin.
- *L. Monotsitogenlar* muzlatgichda yaxshi rivojlanishi mumkin. Muzlatilgan oziq-ovqatlarda *L. Monocytogenes* rivojlana olmasa ham, uning o'sishi nam va sovuq sharoitda osonlashadi.
- *Listeria* bilan kasallanish ehtimolini qanday kamaytirish mumkin?
- Umumiy takliflar:
-
- Mol go'shti, cho'chqa go'shti yoki parranda go'shti kabi hayvonlarning xom go'shtini yaxshilab pishiring.
- Xom sabzavotlarni iste'mol qilishdan oldin ularni yaxshilab yuvib tashlang.
- Sabzavotlar, pishirilgan ovqatlar va tayyor ovqatlardan tashqari, pishirilmagan go'shtni saqlang.
- Pasterizatsiya qilinmagan sutdan tayyorlangan taomlarni iste'mol qilmang yoki pasterizatsiya qilinmagan sutni ichmang.
- Xom ovqatlar bilan ishlagandan so'ng, qo'llaringizni, pichoqlarni va kesish taxtalarini tozalang.

E'TIBORINGIZ UCHUN RAHMAT!