

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы» МКҚК**

**Тамақтан улану кезіндегі алғашқы көмек
Кенес**

Медбике: З. Бульдешова

Биназар ауылы 2025ж

Тамақтан улану кезіндегі алғашқы көмек

Уланудың алғашқы белгілерінде қолданылатын шаралар ағзадан уыттарды барынша жоюға және сусызданудың алдын алуға бағытталған.

1. Асқазанды шаю қажет. Мұны істеу үшін бөлме температурасында шамамен екі стакан жылы су ішіп, құсу керек. Процедураны асқазаннан таза су шыққанға дейін жүргізген жөн.
2. Біз токсиндерді байланыстырамыз (олардың қанға сіңуіне жол бермейміз). Ол үшін белсендірілген көмірді (10 кг дене салмағына 1 таблетка) немесе смектаны қабылдау керек.
3. Ішекті тазарту, әдетте, табиғи жолмен жүреді, өйткені дененің өзі оны уландыратын заттардан арылуға тырысады. Диарея-бұл организмнен токсиндерді тез және жаппай жою. Сіз диареяға қарсы препараттарды қабылдау арқылы бұл процесті тоқтатуға тырыспауыңыз керек. Керісінше, егер босату орын алмаса, сіз іш жүргізетін дәрі ішуге болады.
4. Құсу мен нәжістің бөлінуімен дене суды көп жоғалтатынын есте ұстаған жөн, оны сусыздандыруды болдырмау үшін толтыру керек. Әрбір құсу немесе нәжістен кейін бір стакан жылы газдалмаған суды кішкене жұтыммен ішсеңіз, бұл процесті бақылау оңайырақ.

Бұл шаралар әдетте тамақ улануының көрінісімен күресу үшін жеткілікті. Бірақ сіз ауру ұстамасына не себеп болғанын білмейсіз және үйде көптеген токсиндермен өз бетіңізше күресу мүмкін емес.

Жедел жәрдем шақыруды ұмытпаңыз, егер:

- үш жасқа дейінгі бала, жүкті әйел немесе қарт адам уланған жағдайда.
- Улану тәулігіне 10 реттен артық диареямен, бақыланбайтын құсумен немесе әлсіздіктің күшеюімен бірге жүрсе.
- Улану өзіне тән емес белгілермен бірге жүрсе.

Сальмонелла, шигелла, ботулизм таяқшалары және т.б. сияқты қоздырғыштармен туындаған ауыр улануларда қарапайым улануға тән белгілер болмауы мүмкін.

Мысалы, ботулизм таяқшаларымен ластанған тағамды жегеннен кейін жалпы әлсіздік, бас ауруы, бас айналу мүмкін. Бұл кезде дене қызуы қалыпты, іші ісінген, бірақ нәжіс жоқ. Бір күннен кейін ОЖЖ-нің ауыр зақымдану белгілері пайда болады: екі жақты көру, жоғарғы қабақтың түсуі, жұмсақ таңдайдың салдануы. Ісіну күшейеді, зәрдің іркілуі байқалады. Өзіңізге және жақындарыңызға қамқорлық жасаңыз! Барлықтарыңызға денсаулық.