

Qida zəhərlənməsi nədir və necə qorunmaq?

Qida zəhərlənməsi mikroorqanizmlər və ya bakterial toksinlər tərəfindən xarab olan qidaların istehlakı nəticəsində baş verir. Qida zəhərlənməsi üçün tipik simptomlar mədə ağrısı, ishal və qusmadır. Yüngül zəhərlənmələr, adətən, bir neçə gün ərzində öz-özünə sağalır. Ağır hallarda isə zəhərlənənlər xəstəxanada müalicə edilməlidir.

Qida zəhərlənməsinin səbəbləri nələrdir?

Qida zəhərlənməsi mikroorqanizmlər və ya onların toksinləri ilə çirklənmiş qidaların istehlakı nəticəsində baş verir. Qida məhsullarının çirklənməsinin ən mühüm səbəbi istehsal, daşıma, saxlama və ya emal zamanı kifayət qədər gigi-

ləri arasında :
zəhərli göbələklər
parazitlər
ağır metallar (arsen, qurğuşun, kadmium)
heyvan toksinləri ehtiva edir.

Qida zəhərlənməsinin əlamətləri hansılardır?



yena qaydalarına riayət edilməməsidir.

Qida zəhərlənməsini üç qrupa bölmək olar:

Bakterial qida zəhərlənməsi

Qida zəhərlənməsinin ən çox yayılmış törədici bakterial toksinlərdir. Bakterial qida zəhərlənməsi iki şəkildə baş verə bilər:

Bakterial toksinlərlə çirklənmiş qidalar istehlak edildikdə, bu toksinlər qida zəhərlənməsinə səbəb ola bilər.

Tərkibində bakteriya olan qidaları qəbul etdikdən sonra bu bakteriyalar orqanizmdə toksinlər ifraz edərək zəhərlənməyə səbəb ola bilər.

Ən çox bakterial qida zəhərlənməsinə səbəb olan mikroorqanizmlərə Salmonella, Campylobacter, Escherichia coli və Listeria daxildir. Bu bakteriyalar əsasən heyvan mənşəli qidalardan ötürülür.

Qeyri-bakterial qida zəhərlənmələri

Bakterial olmayan qida zəhərlənməsinin ən çox görülən səbəb-

Qida zəhərlənməsinin simptomları səbəbə görə fərqli ola bilər. Bununla belə, demək olar ki, həmişə baş verən bəzi ilkin simptomlar var. Qida zəhərlənməsinin bu ilk əlamətləri adətən ürəkbulanma, qusma və ishal şəklində olur. Bu simptomlar tez, adətən, bakterial toksin bədəne daxil olduqdan sonra bir neçə saat ərzində görünməyə başlayır. Lakin bu zəhərlənmə əlamətləri, adətən, bir neçə gün ərzində yox olur. Qida zəhərlənməsi faktorlarından biri olan stafilokokk bakteriyasının ifraz etdiyi "stafilokokk toksinləri" adətən bir gün diskomfort yaradır. Bu müddətin sonunda orqanizm toksinlərdən təmizlənir və simptomlar aradan qalxır.

Qida zəhərlənməsinin simptomları, adətən, çox şiddətli deyil və müalicə olunmasa belə bir neçə gündən sonra öz-özünə yox olur. Ancaq bəzən şiddətli qusma və qanlı ishal kimi ağır təzahürlərlə ciddi zəhərlənmə ola bilər. Şiddətli simptomların olması halında dərhal tibb müəssisəsinə müraciət etmək vacibdir.

Qida zəhərlənməsinə necə diaqnoz qoyulur?

Qida zəhərlənməsinin diaqnozunda xəstədən alınan tarix son dərəcə vacibdir. Həkim xəstədə görülən simptomları və şikayətləri və onların nə qədər davam etdiyini soruşacaq. Qida zəhərlənməsindən şübhələnsinizsə, həkim o, simptomların başlamasından bir neçə saat əvvəl hansı qidaları qəbul etdiyinizi dəqiq bilmək istəyəcək. Sonra xəstəni müayinə edərək bədən istiliyi, qan təzyiqi, nəbz və ümumi vəziyyət haqqında məlumat alır.

Bakterial patogenlərin, onların toksinlərinin və ya qanda, zərfdə və ya nəcisdə olan digər toksinlərin diaqnozu əsasən laboratoriya testləri ilə mümkündür. Lakin qida zəhərlənmələri və onun diaqnostikasında laborator müayinələrən çox istifadə olunmur.

Hər birimiz həyatımızda ən azı bir dəfə qida zəhərlənməsi ilə qarşılaşmışıq. Bakterial toksinlər qida zəhərlənməsinin ən çox yayılmış səbəbidir. Xüsusilə, bəzi qidalar bu baxımdan çox daha təhlükəlidir və bu qidalar qəbul edildikdən sonra bəzi bakteriyalar orqanizmdə toksinlər ifraz edərək zəhərlənmələrə səbəb olur. Zəhərlənən mikroorqanizmlərə salmonella,

campilobakter, escherichia coli və listeria daxildir.

Bu qidalar daha çox zəhərlənməyə səbəb olur:

1. Quş əti

Toyuq, ördək, hinduşka kimi quşlar qida zəhərlənməsi baxımından təhlükəlidir. Bu vəziyyətə adətən quşların bağırsaqlarında və tüklərində rast gəlinən iki növ bakteriya, kampilobakter və salmonella səbəb olur. Bu bakteriyalar tez-tez kəsim zamanı təzə əti çirkləndirir və ət yaxşı bişirilməsə, canlı qalaraq zəhərlənmələrə səbəb olur. Buna görə də, zəhərlənmə riskini azaltmaq üçün əti yaxşıca bişirin. Bu, mövcud olan bütün zərərli bakteriyaları yox edəcək.

mayan balıqlar bakteriyaların yaratdığı toksin olan histaminlə çirklənir. Bu zəhərlənmədə ürəkbulanma, xırıltı, üzün və dilin şişməsi müşahidə edilə bilər.

4. Düyü

Dünya əhalisinin yarıdan çoxunun ən əsas qidalarından biri olan düyü, bacillus cereus səbəbiylə yüksək riskli qidadır. Bu bakteriya düyü bişdikdən sonra böyüyə və çoxala bilər. Ona görə də düyü bişən kimi dərhal istehlak edin və qalanını soyuducuda saxlayın.

5. Delikates məhsullar

Vetçina, pastırma, salam və kolbasa kimi delikates məhsulları qida zəhərlənməsi mənbəyi ola bilər. Lakin unutmaq olmaz ki, bütün ətlər düzgün bişirilmədikdə və saxlanmadıqda qida zəhərlənməsi



2. Tərəvəz və yarpaqlı göyerti

Tərəvəz və yarpaqlı göyerti, xüsusilə də yaxşı yuyulmadan çiy yeyildikdə, qida zəhərlənməsinə səbəb olur. Bu, xüsusilə kəmə, ispanaq, kələm, kərəviz və pomidor da bir sıra qida zəhərlənməsinə şərait yaradır.

Odur ki, zəhərlənmə riskinizi azaltmaq üçün tərəvəz və göyərti- ləri yeməkdən əvvəl yaxşıca yuyun. Həmçinin, əvvəlcədən hazırlanmış və otaq temperaturunda saxlanılan salatlara yeməkdən çəkinin.

3. Balıq

Düzgün temperaturda saxlan-

riskli daşıyır. Bu səbəbdən ət məhsulları bişməzdən əvvəl yaxşı saxlanılmalı və bişdikdən dərhal sonra istehlak edilməlidir.

6. Yumurta

İnanılmaz dərəcədə qida dəyərinə malik olan yumurta çiy və ya az bişmiş halda istehlak edildikdə asanlıqla zəhərlənməyə səbəb ola bilər. Bunun səbəbi, yumurtanın həm qabığı, həm də içini çirkləndirəcək salmonella bakteriyası daşıya bilməsidir. Qabıqları çatlamış və ya çirklənmiş yumurtaları istehlak etməyin.

Qida zəhərlənməsi nədir və necə qorunmaq?



Əvvəl-Səh-11

7. Meyvələr

Təzə və dondurulmuş giləmeyvə, o cümlədən moruq, böyürtkən, çiyələk, qaragilə də qida zəhərlənməsinin ümumi mənbəyidir. Konservasiya üçün yeməkdən əvvəl qovun və qarpozun qabığını yuyun, kəsilən kimi yeyin və ya soyuducuya qoyun.

SİA məsələ ilə bağlı araşdırma apararaq qida üzrə ekspertlərin fi-



kirlərini öyrənib.

AİB sədri Əyyub Hüseynov: "Qida təhlükəsizliyinə dair dövlət proqramına nəzər yetirsək, onun ikinci hissəsində dünyada zəhərlənmələrinin statistikasi göstərilir. Dünyada zəhərlənmə və zəhərlənmədən ölənlərin sayının statistikasına uyğun Azərbaycanla tənasüb qurdum. Məlum oldu ki, orta hesabla Azərbaycanda bir ildə 420 nəfər zəhərlənmədən dünyasını dəyişməlidir. Əlbəttə, biz bunu arzu etmirik. Sadəcə olaraq, dünya praktikasına uyğunlaşdırdıq.

Bütün dünyada zəhərlənmələr, ölənlər var. Bütün dünyada problem əbədi bir problemdir daim olub, olacaq. Lakin AQTAdan öncə qidanın təhlükəsizliyinə Səhiyyə Nazirliyi nəzarət edirdi. Səhiyyə

Nazirliyi həm bütün sənaye üsulu ilə istehsal olan mallara sertifikat verir, həm də əhalinin sağlamlığı keşiyində dururdu. Zəhərlənən insanlar isə birbaşa Səhiyyə Nazirliyinin qurumlarına müraciət edirdi.

25 il ərzində mən bir dəfə də görməmişəm ki, Azərbaycan həkimi hansısa bir şəxsin nədən zəhərlənməsi barədə bir sənəd versin. Çünki Azərbaycan həkimi verilən sertifikatdan qorxur. Analoji məsələ indi də AQTAdan cəmləşib. Sertifikat verən orqanla qidanın təhlükəsizliyini təmin edən orqan bir əldə birləşibdir. Biz daim demişik ki, sertifikat verən orqan ayrı olmalıdır və verdiyi sertifikatların məsuliyyətini daşmalıdır.

AQTAdan hər iki qurum bir yerdə olduğu üçün maraqlar konfliktli var və yenə də zəhərlənmələr gizlədilir. Mən 25 ildir istehlakçı hüquqlarını qoruyan bir şəxs kimi görürəm ki, zəhərlənmələrin əksəriyyəti insanların özlərinə yığırlar. Yəni, mali sən özün evdə hazırlamısan. Biz hələ görməmişik ki, sənaye üsulu ilə həll olunan bir mal sahibi istehlakçıya kompensasiya versin və yaxud məhkəmə qarşısına dursun və s. Ona görə də vəziyyəti dəyişmək lazımdır. Mütləq qida təhlükəsizliyi agentliyindən sertifikat verən orqan ayrılmalıdır. Sertifikat verən orqan öz üzərinə məsuliyyət götürməlidir və sertifikat verən orqanla qida təhlükəsizliyini təmin edən orqan bir-birinə abonentlik etməlidir.

Statistikaya fikir versək görərik ki, bəli AQTAdan vəziyyət keçəndən sonra, yeni Səhiyyə Nazirliyindən alınıb keçəndən sonra burada da statistika nisbətən qalxıb. Qidadan zəhərlənib ölənlərin sayını əvvəl Səhiyyə Nazirliyinin vaxtında ildə 1-2 nəfər deyirdilər. İndi isə 3-4 nəfərə çatıb və mən əminəm

ki, son zəhərlənmədə deyirlər ki, toyuq budundan zəhərlənibdir, hansısa rayonda olub. Əminəm ki, son nəticədə çıxacaq ki, istehlakçıların özləri günahkardır. Necə ki, bu yaxınlarda döndərdən zəhərlənmə oldu və məlum oldu ki, döndər ətinin heç bir günahı yoxdur. İstehlakçı özü günahkardır. Bir sözlə, ölən günahkardır prinsipi ilə işlər gedir.

AİB olaraq biz bununla qətiyyətlə razı deyilik. Mütləq müstəqil ekspertiza olmalıdır. Müstəqil ekspertizanın sənədi tanınmalıdır. Çox təəsüf ki, bu yoxdur və AQTAdan daha rəşional iş görməlidir. AQTAdan kütləvi informasiya vasitələri ilə, cəmiyyətlə çox effektiv işləməlidir.

AİB sədri olaraq mən orada, İctimai Şurada təmsil olunuram. Hər səfər İctimai Şurada məsələni qaldırıram və təəssüflər olsun ki, AQTAdan kütləvi informasiya vasitələrində gedən prosesləri ya izləmir, ya da izləmək istəmir. Bu ölkədə qidanın təhlükəsizliyinin təmin olunma-



sında düşünürəm ki, jurnalistlər daha çox iş görür, nəinki AQTAdan".

Təhlükəsiz qida tədqiqatçısı Asim Vəliyev: "Qida zəhərlənmələrinin müxtəlif səbəbləri var. Xüsusilə, yüksək risk qrupuna aid süd və süd məhsulları, südlü şirniyyatlar, dondurma və bir çox qidaların saxlanması qaydalarına düzgün riayət etmədikdə zəhərlənməyə səbəb ola bilər.

Qida zəhərlənmələri daha çox yaz və yay aylarında müşahidə olunur. Anıdan başlayır, bulantı, qusma, qarın ağrıları, ishal, qızdırma kimi simptomlarla özünü göstərir. Qida zəhərlənməsi əsasən şübhəli qida qəbulundan sonra 1-24 saat aralığında başlayır və 2-3 günədək sağala bilər. Ancaq bəzi hallarda dərmanla müalicəyə də ehtiyac yaranır. Xüsusilə, ishal zamanı orqanizm çox maye itirdikdə, maye itkisi bərpa olunmalıdır. Əgər bulantı və qusmalar səbəbilə maye qəbul çətinləşsə, damar yolu ilə maye verilməsi tövsiyə edilir. Qida zəhərlənməsində ishal halı keçəndə bəzi funksiyasını tənzimləmək üçün lifli qidaları qəbul etməmək lazımdır. Antibiotiklər və ishal halını dayandırmaq üçün ishal kəsici dərmanların istifadə olunması xəstəlik əmələ gətirən mikroorqanizmlərin bəzi funksiyalarını tənzimləmək üçün tövsiyə olunmur. Xüsusən, əlamətlər ortaya çıxdıqdan sonra ilk 6 saat ərzində bundan uzaq durmaq lazımdır. Bu dərmanlar ancaq həkim tövsiyəsi ilə qəbul oluna bilər.



Botulizm və ya ecoli infeksiyası kimi hallarda təcili olaraq xəstəxanaya müraciət olunmalıdır. Qida zəhərlənməsi əlamətləri çox vaxt 2-3 gün müddətində özlüyündən keçir və hər hansı bir müalicəyə ehtiyac duyulmur. Bu müddətdə bol miqdarda su və yağsız maye qəbul etmək itirilmiş mayenin bərpa olması üçün vacibdir.

Qida zəhərlənməsi 24-48 saat ərzində özlüyündən keçməzsə, həkimə müraciət olunmalıdır.

Çox vaxt qida zəhərlənməsi yüngül olur və yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi, bir neçə günə keçir. Ancaq bəzi qida zəhərlənmələri çox şiddətli və ağrılı ola bilər. Hər bir halda qida zəhərlənməsi əlamətləri müşahidə edildikdə, həkimlə məsləhət etmək vacibdir.

Qida zəhərlənməsinin qarşısını yeməklərin hazırlanması və saxlanması zamanı müəyyən qaydalara riayət edərək ala bilərik. Yemək hazırlayarkən əllər, istifadə edilən mətbəx avadanlıqları yaxşıca yuyulmalı və təmizlənməlidir. Yemək düzgün isidilməli, soyuması üçün uzun müddət otaq temperaturunda saxlanmamalı və soyuducuya qoyulmalıdır. Yumurta, ət, toyuq, balıq kimi dəniz məhsulları, süd və süd məhsulları kimi tez xarab olan qidaları bişirdiyiniz və istədiyiniz zaman bunların təzə olduğuna diqqət edin. Konserv qutularında olan qidaların təzə olmasına mütləq diqqət edin. Botulizm dediyimiz və çox təhlükəli bir qida zəhərlənməsi zamanı zərərli orqanizmlər qaz çıxmasına səbəb olur və bu zaman bakteriyalarla yoluxmuş qida konservlərinin qapaqları və qutuları şişir. Bu baxımdan, qapaqları şişmiş, əzilmiş, açdığınız zaman içindən hava çıxan, qapağından hava daxil olan qidalardan qəti şəkildə uzaq durmalıyıq.

Tez xarab olmağa meyilli qırmızı ət, toyuq və balıq kimi qidaları bişdikdən sonra otaq temperaturunda bir neçə saatdan çox saxlamaq olmaz. Məsələn ət yeməyi bişdimi ya yayılmalı, ya da soyuducuda saxlanmalıdır. Üstün örtüm milçək qonmasının, ertəsi günədək mətbəxdə qalsın, deyər saxlamaq qidanın xarab olmasına və qida zəhərlənməsinə səbəb ola bilər. Qidalar otaq temperaturunda çox qaldıqda mikroorqanizmlər çoxalmağa başlayır və nəticədə qida zəhərlənməsinə səbəb ola bilər.

Həmçinin meyvə və tərəvəzlərin yetişdirilməsi əsnasında heyvan və insan nəəsi bulaşmış sularla sulanması, qidaların hazırlanması əsnasında təmiz olmayan əllərlə təmas, çiy ət kəsmək üçün istifadə olunan eyni bıçaq və taxtanı, tərəvəzləri də doğrayarkən istifadə etmək də qida zəhərlənmələri üçün zəmin hazırlayır".

Qida üzrə baş mütəxəssis



Ağa Salamov: "Vaxtından əvvəl yetişdirilən meyvə və tərəvəzlər qida zəhərlənməsi verə bilər. Çünki toksin şəkildə insan orqanizminə yığılır. Havaların da isti keçməyi yeni mikrobioloji çirklənməyə məruz qalan qidalar səbəbilə də insan orqanizmində bəzi fəsadlara yol açır. Bunlardan biri də zəhərlənmələrdir.

Havaların isti keçdiyini nəzərə alıb qida məhsullarını az şəkildə alıb istehlak etmək lazımdır. Yeni yedikləri qəder alsınlar. Bura ən çox da riskli məhsullar olan toyuq, balıq və ət daxildir.

Kəsimdən sonra saatlarla havada asılan ət almasınlar. Əti soyuducudan tələb etsinlər və 2 saatdan gec olmayaraq emal prosesini bitirib bişirib yesinlər. Bəzən olur ki, istehlakçı aldadılır. Yeni vaxtı keçmiş məhsulları saxta etiketlə satırlar. Bu da qida zəhərlənməsinə səbəb olur.

Onu da qeyd edirəm ki, vaxtından tez yetişən çiyələk və digər meyvələr həm torpağı, həm yeraltı suları, həm də qidaları zəhərləyir. Bu, birmənalı olaraq zərərli dərman vasitəsidir. Bu, insan orqanizmi üçün müəyyən fəsadlara yol açır.

İnsanlara səslənirəm ki, diqqətli olsunlar. Hər bir meyvə-tərəvəzi israf etməsinlər. Təzə-təzə alıb yesinlər".

Ayşən Vəli