

-ҚАН ҚЫСЫМЫН БАҚЫЛАУ

140/90 көрсеткіштерінде артериялар тарылып, ішкі органдардың қанмен қамтамасыз етілуі бұзылады. Бұл инсульт қаупін 40-50%-ға арттырады, жүрек жеткіліксіздігін тудырады. Жүктеме жүректі тоздырады, бұл оның жылдам қарқынмен соғуына әкеледі. Гипертензияның алғашқы белгілері пайда болған кезде дәрігерге қаралыңыз, қысымды қалыпқа келтіретін дәрілерді қабылдаңыз.

-АРТЫҚ САЛМАҚПЕН КҮРЕСУ

Кез келген дәрежедегі семіздік жүрек патологиясының қаупін бірнеше есе арттырады. Салмақты бақылаңыз, артық тамақтануға жол бермеңіз, ораза күндерін жиі ұйымдастырыңыз.

- ЖАМАН ӘДЕТТЕРДЕН БАС ТARTY

Алкоголь мен темекі шегу инфаркттан өлу мүмкіндігін 40-45% арттырады.

- «Зиянды» холестеринді бақылау. Холестерин деңгейін анықтау үшін жыл сайын қан анализін жасаңыз. Қауіпті көрсеткіштің жоғарылауы кезінде дұрыс тамақтануға көшіңіз, көмірсутекті тағамдарды азайтыңыз: тәттілер, нан, кондитерлік өнімдер, кез-келген түрдегі қант, ысталған ет және өңделген ет.

- ҚАНДАҒЫ ҚАНТ ДЕҢГЕЙІН ӨЛШЕҢІЗ

Диабет алды және қант диабетінің екінші кезеңі симптомсыз жүреді. Глюкозаның жоғары деңгейі қан құрамын өзгертеді, қан тамырлары мен жүрек жасушаларын бұзады.

- СТРЕССЕН АУЛАҚ БОЛЫҢЫЗ

Ауыр еңбек жағдайлары, жұмыстағы және отбасындағы стресстік жағдайлар инфарктқа әкелуі мүмкін, бұл қауіпті жүрек ауруларының қаупін 3 есе арттырады. Жағымсыз эмоцияларды басқаруды үйреніңіз, дәрігердің нұсқауы бойынша седативті дәрі қабылдаңыз. Спортпен, хоббимен немесе достарыңызбен қарым-қатынас жасау арқылы эмоционалды күйзелістен арылыңыз, тәжірибелі психологтың көмегінен тыс қалмаңыз.

ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЛАРЫ- бұл жүрек және қан тамырлары ауруларының тобы.

ОЛАР МЫНАЛАРДЫ ҚАМТИДЫ:

- жүректің ишемиялық ауруы-жүрек бұлшықетін қанмен қамтамасыз ететін қан тамырлары ауруы;
- ми қан тамырлары ауруы-миды қанмен қамтамасыз ететін қан тамырлары ауруы;
- перифериялық артерия ауруы-қолдар мен аяқтарды қанмен қамтамасыз ететін қан тамырлары ауруы;
- терең тамыр тромбозы және өкпе эмболиясы-аяқ тамырларында жүрек пен өкпеге қарай жылжып, қозғалатын қан ұйығыштарының пайда болуы.

ҚАУІП-ҚАТЕР ФАКТОРЛАРЫ:

- темекіні пайдалану,
- дұрыс емес тамақтану
- семіздік
- физикалық белсенділіктің болмауы
- алкогольдік ішімдіктерді тұтыну

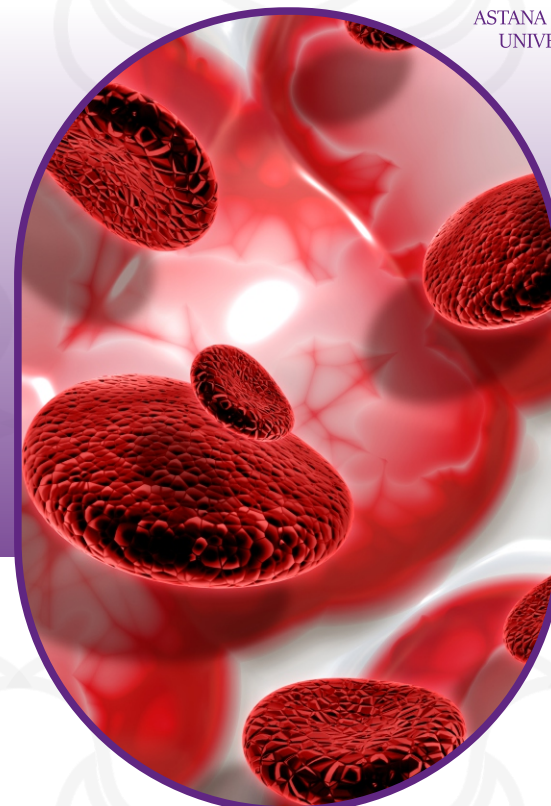
ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ:

- ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ

Спортпен шұғылдану кезінде перикардтың қабырғалары күшейеді, қарыншалар тұрақты жұмысын қамтамасыз ете отырып, үйлесімді жұмыс істейді. Аптасына 150-200 минут белсенді спортпен айналысыңыз. Үлкен пайда алу үшін жаттығуға 5-6 күн 30-40 минуттан уақыт бөліңіз. Велосипедпен жүру, жүзу, ашық ойындар және жүгіру жақсы жүктеме береді. Күнделікті жылдам серуендеу жүрек ауруының қаупін 2,5 есе азайтады.



ASTANA MEDICAL
UNIVERSITY



ҚАН АЙНАЛЫМЫ ЖҮЙЕСІ АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ



-КОНТРОЛЬ «ВРЕДНОГО» ХОЛЕСТЕРИНА

Ежегодно делайте анализ крови для определения уровня холестерина. При повышенном содержании опасного показателя переходите на правильное питание, сократите употребление углеводистой пищи: сладостей, хлеба, выпечки, сахара в любом виде, копченостей и переработанного мяса.

-ИЗМЕРЯТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Преддиабет и вторая стадия сахарного диабета протекают без симптомов. Высокий уровень глюкозы меняет состав крови, разрушает сосуды и клетки сердца.

-ИЗБЕГАТЬ СТРЕССА

Тяжелые условия труда, стрессовые ситуации на работе и в семье могут привести к инфаркту, в 3 раза увеличивая риск опасных болезней сердца. Учитесь управлять негативными эмоциями, принимайте успокоительные препараты по назначению врача. Избавляйтесь от эмоционального напряжения с помощью спорта, хобби или общения с друзьями, не пренебрегайте помощью опытного психолога.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ:

-ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

При занятиях спортом укрепляются стенки перикарда, желудочки работают слаженно, обеспечивая устойчивый ритм. Занимайтесь активными видами спорта 150–200 минут в неделю. Для большей пользы разделите время на 5–6 дней, уделяя упражнениям 30–40 минут. Хорошую нагрузку дает езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и бег. Ежедневные прогулки в быстром темпе в 2,5 раза снижают риск заболеваний сердца.

-КОНТРОЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

При показателях 140/90 артерии сужаются, нарушается кровоснабжение внутренних органов. Это на 40–50% увеличивает риск инсульта, провоцирует сердечную недостаточность. Нагрузка изнашивает сердце, заставляя его биться в ускоренном темпе. При появлении первых признаков гипертонии обратитесь к врачу, принимайте препараты, нормализующие давление.



-БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Ожирение любой степени в несколько раз увеличивает риск сердечных патологий. Следите за весом, не допускайте переедания, чаще устраивайте разгрузочные дни.

-ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Алкоголь и курение увеличивают шансы умереть от инфаркта на 40–45%.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- употребление табака,
- нездоровое питание
- ожирение
- отсутствие физической активности
- употребление алкогольных напитков

