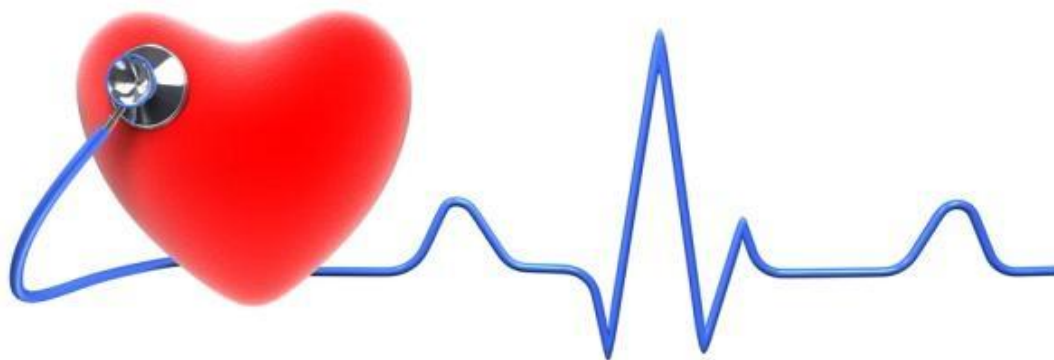


# *ЖҮРЕКТІҢ ИШЕМИЯЛЫҚ АУРУЛАРЫ*



# Жоспар:

## I.Кіріспе

Жүректің ишемиялық ауруы.

## II.Негізгі бөлім

а)Миокард инфаркты туралы

б)Миокард инфарктының қауіп факторы

в)Миокард инфарктының негізгі белгілері

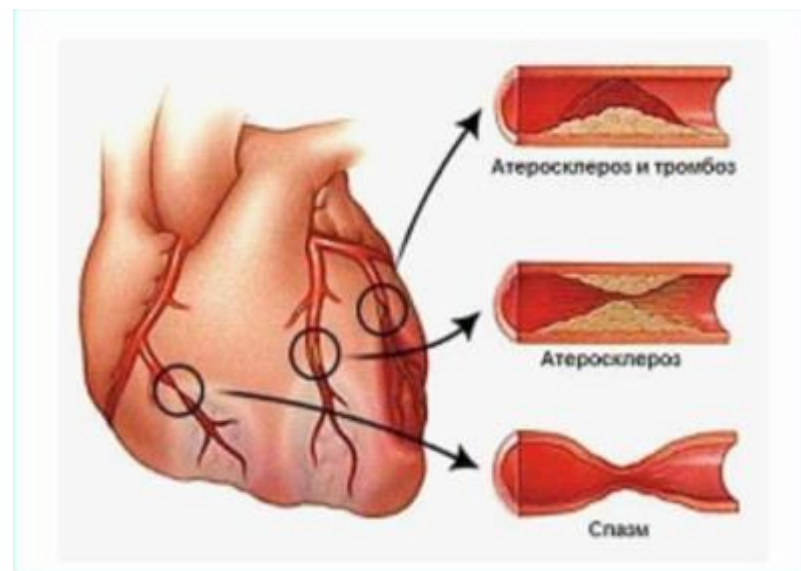
г)Миокард инфарктының алдын алу шаралары

## III.Қорытынды



# Жүректің ишемиялық ауруы

**Жүректің ишемиялық ауруы** — жүректе қанайналымы толық тоқтағандықтан немесе қажетті шамадан кем болғандықтан дамидын сырқат. Сол себепті ишемиялық ауруы жүректің тәждік (коронарлық) артерияларының ауруы деп те аталады.



Жүректің ишемия ауруына  
жатады

стенокардия

созылмалы жүрек  
жетіспеушілігі.

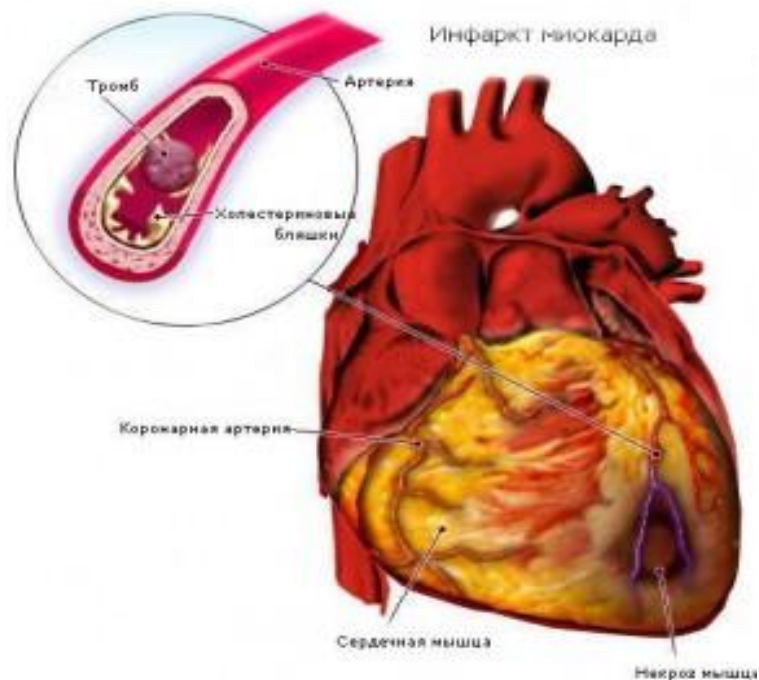
миокард  
инфаркты

Инфарктан кейінгі  
кардиосклероз

жүрек  
аритмиялары

# МИОКАРД ИНФАРКТЫ

*Миокард инфаркты* – кенеттен коронарлық қан айналымының миокардтың оттегіде қажеттілігін қамтамасыз өте алмауынан дамидын жүрек бұлшық етінің *некрозы*. Миокард инфаркты – кең тараған ауру, кенеттен болатын өлімнің ең жиі себебі.



# НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ:



Төс артының күйдіріп, қысып ауырсынуы, сол қолға, сол жақ жауырынға берілуі, мұздай тердің басуы, ентігу, үрейдің болуы, тері жамылғыларының бозаруы, еріндерінің көгеруі, әлсіздік, іштің жоғарғы жағы ауырады, адамның жүрегі айнып, құсқысы келеді



# ҚАУІП ФАКТОРЫ:

Коронарлық  
артериялардың  
атеросклерозы;  
Тұқымқуалаушылық;  
Артериалды гипертензия;  
Қантты диабет;  
Семіздік;  
Темекі шегу;  
Дене белсенділігінің  
төмендеуі;  
Күйзеліс;  
Дұрыс тамақтанбау.



# АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ:

*Алдын алу шаралары екіге бөлінеді:*



## **Біріншілік алдын алу:**

дене салмағын азайту  
темекі шегуден және арақ  
шарап ішуден бас тарту  
артериалды гипертониядан  
емделу  
ас тұзын шектеу  
спортпен айналысу  
психикалық тыныштық  
физикалық күш түсіруді  
шектеу  
кофе ішуді шектеу



**№10 диета** - жүрек - қан тамыр жүйесінің кейбір аурулары кезінде белгіленеді:рационда ас тұзы мен сұйық ішу азайтылады;

- ❑тамақ суға не буға пісіріледі;
- ❑қуырлған тамақ жеуге тыйым салынады;
- ❑тұзсыз тағамдардың дәмін келтіру үшін сүт, ірімшік, жеміс және жеміс соустарынан жасалған пудингтерді пайдалану ұсынылады;
- ❑тамаққа қант, бал, лимон, лимон шырыны мен қышқылын, қою томат шырынын, ванилин, дәмқабық, қалампыр қосуға болады.





## **Екіншілік алдын алу:**

жүрек жетіспеушілігінің алдын алу үшін дәрігер нұсқаулығы бойынша дәрілер қабылдап отыру  
диспансерлік бақылауда болу-жылына екі рет дәрігерге қаралып тұру



# *БІЛЕ ЖҮРІҢІЗ:*

ояна салысымен орнынан тез тұрмау, қайта төсекте  
жарым минут жату  
басын көтергеннен кейін төсекте жарым минут отыру  
екі аяғын салақтатып төсекте жарым минут отыру  
Осыны табандылықпен орындағанда миға қан жетіспеу  
жағдайы туылмайды. Жүректе бірден тоқтап қалмайды.  
Ал 3 жарым сағат дегенді былай түсінуге болады:  
таңертеңгілік жарым сағат жүгіру (3км аспау керек)  
түсте жарым сағат ұйықтау  
кешке 6 мен 7-нің аралығында баяу жүріспен жарым  
сағат сөйлдеп жүру  
Бұл жүректің және қан қысымының дұрысталуына  
көмегін тигізеді.



## Қорытынды

Миокард инфарктісі – жүрек бұлшық етінің жансыздануы. Кенеттен болған физикалық, психикалық жүктеме әсер етеді. Әдетте миокард инфаркты кезінде тамырдың қысылған жерінде жедел қан ұйып қалады. Миокардтың кенеттен өлеттенуі адамның кеуде тұсын қатты ауыртады. Науқас мазасызданады, суық тер шығады, өңі бозарып, еріндері көгереді. Миокард инфарктысы жүрек етінің жыртылып кетуіне соқтыруы мүмкін. Сондықтан инфаркт алған адам өзін-өзі міндетті түрде күтуі керек. Біріншіден, арнайы тәртіпті қатаң сақтауы, денеге ауыртпалық түсіруден абай болу, сол сияқты жүйке жүйесін де бірқалыпты сақтауға тырысу керек. Екіншіден, диетаға отыруы, қауіпті факторлардан арылуы, үнемі кардиолог дәрігердің бақылауында болып, кеңесін бұлжытпай орындауы тиіс.

