

Атеросклероз

- АТЕРОСКЛЕРОЗ (*ATHEROSCLEROSIS*; Г Р. *ATHRA* — БОТҚА ЖӘНЕ *SKLRIS* — ҚАТАЮ) — ҚАН ТАМЫРЛАРЫНЫҢ ІШКІ БЕТІНЕ ХОЛЕСТЕРИННИҢ СІҢІП, ЖИНАЛЫП, ТҮЙІН ТӘРІЗДІ ШОҒЫРЛАНЫП ҚАЛУЫ. ХОЛЕСТЕРИН СІҢІП ҚАЛҒАН ОРЫН БАСТАПҚЫ КЕЗДЕ САРЫ ЖОЛАҚ ДАҚ ТҮРІНДЕ БОЛСА, КЕЛЕ-КЕЛЕ ҚАТАЙҒАН ТҮЙІНГЕ АЙНАЛАДЫ. БҰЛ ТҮЙІНДЕР БІР-БІРІНЕ ҚОСЫЛАДЫ. СОНЫҢ САЛДАРЫНАН ТАМЫРДЫҢ ІШКІ ҚАБАТЫНДА ЖАРАЛАР ПАЙДА БОЛАДЫ, КАЛЬЦИЙ ТҰЗДАРЫ ШӨГІП, ТАМЫРЫ ҚАТАЯДЫ, ҚАН ӨТУІ ҚИЫНДАЙДЫ.

Атеросклероз денедегі ең ірі қан тамыры — қолқада жиі пайда болады. Атеросклероз салдарынан қолқаның жұқарған жерлері қалталанып кеңиді (аневризма) де, басқа органдардың қан тамырларын бекітіп тастайды. Соның әсерінен кейде науқастың бірнеше минут ішінде өліп кетуі мүмкін. Шажырқай артериясының атеросклерозы ішектің өлі еттенуіне, аяқ атеросклерозы аяқтың гангренасына соқтырады. Атеросклероз жүрек қыспасы (стенокардия), жүректің созылмалы ишемиялық ауруы, жүрек инфарктінің негізгі себебі болып есептеледі.

**НЕГІЗІНЕН ҚАРТ КІСІЛЕРДЕ
КЕЗДЕСЕДІ.**

**АТЕРОСКЛЕРОЗДЫҢ ПАЙДА
БОЛУ СЕБЕПТЕРІНЕ ҚАН
ҚЫСЫМЫНЫҢ ЖОҒАРЫ
БОЛУЫ, ЭНДОКРИНДІК
АУРУЛАР ЖӘНЕ СЕМІРУ
ЖАТАДЫ.**

**АТЕРОСКЛЕРОЗДЫҢ
АСҚЫНҒАН ТҮРІ
ХИРУРГИЯЛЫҚ ЕМДЕУДІ
ТАЛАП ЕТЕДІ.**

**АТЕРОСКЛЕРОЗДАН
САҚТАНУ ҮШІН ДҰРЫС
ТАМАҚТАНУ, ӘСІРЕСЕ,
ӨСІМДІК МАЙЫН**

Дамуы

Атеросклероздың, яғни атеросклероздық түймедақ дамуы сатылы жүреді:

I БАСТАПҚЫ САТЫСЫ –
ТАМЫРЛАРДЫҢ
ЛИПОИДОЗЫ НЕМЕСЕ ЛИПИДТІК
ДАҚТАР МЕН ЖОЛАҚТАРДЫҢ ПАЙДА
БОЛУЫ.

II сатысы – фиброздық – бұл сатыда
коллаген және дәнекерлік тін өсіп-
өніп, "көпіршікті" жасушалар мен
холестериндік бөлшектерді қоршап,
фиброздық капсуланы түзеді.

III сатысы – күрделі және
асқынғаннан
түймедақтардың пайда болу
сатысы.

Клиникалық көрінісі.

**АТЕРОСКЛЕРОЗДЫҢ
КЛИНИКАЛЫҚ КӨРІНІСІ
ПАТОЛОГИЯЛЫҚ ҮДЕРІСТІҢ ДАМУ
ДЕҢГЕЙІНЕН ГӨРІ ОНЫҢ
ОРНАЛАСҚАН АЙМАҒЫНА
ТӘУЕЛДІ. КЕЙДЕ ТӘЖ
АРТЕРИЯСЫНЫҢ ЖАЛҒЫЗ
АТЕРОСКЛЕРОЗДЫҚ ТҮЙМЕДАҒЫ
ӨЛІМГЕ ӘКЕЛЕДІ, АЛ ШЕТТІК
АРТЕРИЯЛАРДЫҢ, КЕУДЕЛІК
НЕМЕСЕ ҚҰРСАҚТЫҚ АОРТАНЫҢ
АУЫР АТЕРОСКЛЕРОЗЫ
БІЛДІРТПЕЙ ЖҮРУІ ЖӘНЕ
АДАМНЫҢ ӨМІР СҮРУ
ҰЗАҚТЫҒЫНА АЙТАРЛЫҚТАЙ
ӘСЕР ЕТПЕУІ ДЕ МҮМКІН.**

ЕМІНІҢ БАСТЫ ТӘСІЛІ — ДИЕТОТЕРАПИЯ.

Атеросклероз жайылмалы үдеріс бола тұра бір немесе бірнеше аймақтың тамырларын басым зақымдайды. Түймедақтар көбіне ірі тамырларда және аортаның тамырлар таралатын аймақтарында орналасады. Атеросклерозға ең жиі ұшырайтын тамырлар: тәж, ми, бүйрек, аяқтардың және іш қуысының артериялары.

Атеросклерозды зерттейтін еуропалық қоғамның сарапшылар тобы (1987) липопротеиндердің алмасуын қалпына келтіретін диетаның жеті "алтын" ережесін жариялады:

- 1. Майлардын мөлшерін азайту.**
- 2. Гиперлипидемияның дамуына септігін тигізетін қаныққан май қышқылдарының мөлшерін күрт азайту (мал етінің майын, сары майды, қаймақты, жұмыртқаны).**
- 3. Қанықпаған май қышқылдарына бай тағамдарды кеңінен тұтыну.**
- 4. Клетчаткаға бай және күрделі көмірсулары мол (көкөніс, жеміс) тағамдарды молынан тұтыну.**
- 5. Тағам дайындағанда сары майдың орнына өсімдік майын тұтыну.**
- 6. Холестеринге бай тағамдарды күрт азайту.**
- 7. Ас тұзының тәуліктік мөлшерін 3-5 г дейін шектеу.**

