

ЖИА

Жүректің созылмалы аурулары. Оған стенокардия, аритмия, жүрек жетіспеушілігі, миокард инфаркті және т.б. жатады.

Жалпы шолу

- *Жүрек ишемиялық ауруларының белгілері:*
- Төс тұсының ұстамалы ауыруы (стенокардия). Бұл бір науқаста тек жайсыздықпен байқалса, енді басқаларында – қатты қысып, (күйдіріп кейде жүректің қыжылдауы) ауруымен сипатталады. Ауыру сезімінің сол иыққа немесе сол қолға «берілуі» жүрек ишемиялық ауруларына тән жағдай. Сонымен қатар ауыру сезімі мойынға, оң жақ иыққа, жауырын арасына «берілуі» мүмкін.



- Тез әлсіреу, шаршампаздық.
 - Ауа жетіспеушілігі.
- Денеге жүктеме түскенде ентігу және жүректің қатты соғуы.
 - Тәулік соңында аяқтың ісінуі.
 - Лоқсу және асқа тәбеттің болмауы.

Жүрек ауруларының даму қаупін болдырмас үшін әрбір адам келесі шараларды орындауы қажет:

- **Дұрыс тамақтану:** бұл – қауіпті төмендетудің басты сатысы
- Дене жаттығуларымен тұрақты шұғылдану: бұл аурудың даму қаупін төмендетеді. Жаттығулар жүректің бұлшық етін шынықтырып, оның тиімді жұмысын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.
- Темекі шегуді тастаңыз: бұл арқылы аурудың даму қаупін төмендете аласыз.

- Өз дене салмағыңызды бақылап отырыңыз. Дене салмағының артықшылығы, әсіресе семіздік, жүректің ишемиялық ауруларының дамуына әкеледі.
- Күйзелістерден аулақ болыңыз.
- Қан қысымын өлшеп, бақылап отырыңыз. Қан қысымының жоғарлауы жүрекке үлкен күш түсіреді.
- Қанның құрамындағы холестерин мен глюкозаның деңгейін анықтаған жөн.
- Алдын алу тексерулерден тұрақты өтіп тұрыңыз