

# М. ОСПАНОВ АТЫНДАҒЫ БАТЫС ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ

Факультет: Дипломнан кейінгі кәсіби білім беру департаменті  
Кафедра: Интернатураның терапевтік бейіні мен ЖОО -нан  
кейінгі білім беру кафедрасы

## Жүрек қантамыр жүйесі аурулары бар науқастардың рациональды тамақтануы

Орындаған: 101топ  
резиденті

Бекмухамбетова Н.Е.

Ақтөбе- 2017жыл

# ЖОСПАР

- Кіріспе
- Негізгі бөлім:
  - 1) Жүрек қан-тамыр жүйесі ауруларының алдын алу;
  - 2) Жүрек қан- тамыр аурулары кезіндегі емдік емдәм;
- Қорытынды

- **Жүрек-қан тамырлары ауруларының қалай алдын алуға болады?**
- Жүрек-қан тамырлары аурулары - тіпті экономикалық даму жоғары елдердің өзінде азаматтардың мүгедектікке ұшырау және өмірден ерте озуына басты себеп болатын аурулардың бірі.
- Жүрек-қан тамырлары жүйесі ауруларының алдын алу осы аурулардың көпшілігіне ортақ шаралар кешенінен тұрады, бірақ кейбір аурулар, әрине жекелеген іс-шараларды қажет етеді.

- **Тамақтану.** Біздің дастарханамыздағы майлы, ащы, тұзды тағамдардың молдығы шектен тыс семіруге соқтырып қоймай, тамырларымыздың серпінді қызметіне де кері әсерін тигізеді, сондықтан қан айналымы бұзылады. Әсіресе, гипертензия кезінде ас тұзының мәселесі өте күрделі, мұндай жағдайда ас тұзын дастарханамыздан алып тастау ең бірінші қажеттілік болып табылады. Бірақ басқа сау адамдар да жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алу үшін осы қағиданы ұмытпағандары абзал, ал тұзды тағамдарды тек мерекелік дастарханға қойсақ жеткілікті. Адам ағзасындағы тұздың көп болуы бүйрек жұмысына кері әсерін тигізіп, ағзадағы сұйықтықтың сыртқа шығуына кедергі келтіреді, осылайша тамырларымыз бен жүрегімізге артық салмақ салады. Сонымен бірге, жүрек-қан тамырлары жүйесіне тікелей әсер ететін тағамдар да кездеседі. Оларға қою шай, кофе, алкогольдік ішімдіктерді жатқызуға болады.

# Принципы рационального питания

РАЦИОНАЛЬНЫМ называется питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ.





- Стол N 10. Жүрек қан тамыр аурулары, қан айналым аздығымен I-IIA дәрежелі.



- Химиялық құрамы және энергиялық құндылығы (бір күндік рацион):
- ақуыз- 90 г (55-60% жануарлық)
- май – 70 г (25-30% өсімдік тектес)
- көмірсу – 350-400 г
- энергиялық құндылығы 2500-2600 ккал

# ҰСЫНЫЛАТЫН ТАҒАМДАР МЕН ӨНІМДЕР:

- кешегі піскен нан; әртүрлі вегетариандық көже; еттің майлы емес түрлері, балық және құс еті; сүт, ірімшік және сүт қышқылды өнімдер; әртүрлі дақылдардан тағамдар; қайнатылған макарон өнімдері; көкөністер қанатпа және пысқан түрінде; жұмсақ, піскен жидектер, бал, тоспа.



- Тиым салынатын тағамдар мен өнімдер: бүгінгі піскен нан; ірі бұршақты сорпа, етті және балық және саңырауқұлақты сорпа; еттің майлы түрлері, балық, құс еті; бүйрек, қақталған тағамдар, шұжық; тұздалған балық, тұзды және майлы сыр; ірі бұршақ; тұзды, маринадталған көкөністер; ірі клечаткалы өнімдер; шоколад, қою шай, кофе және какао.

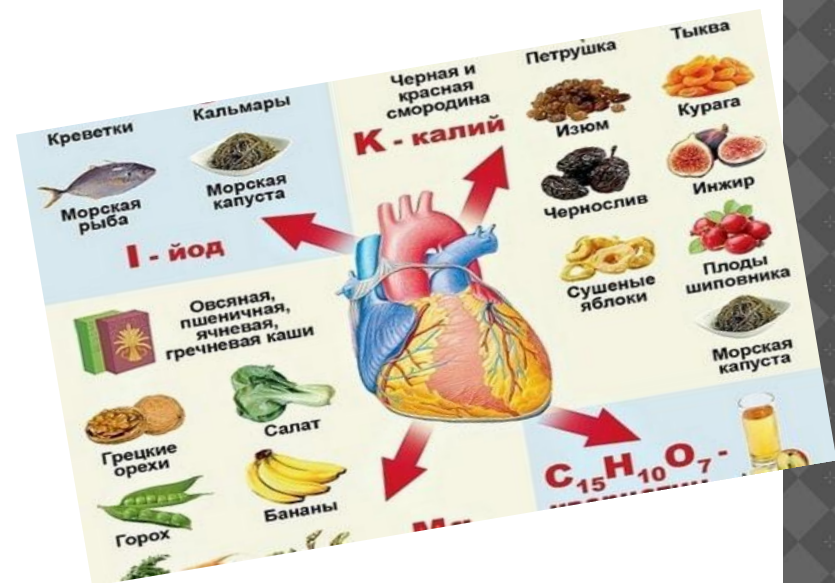


- Қан қысымының көтерілуі жиі күретамырдың беріштенуімен (атеросклероз) бірге үйлесіп келеді. Артериалды гипертонияны емдеу және алдын алу нақты емдерді талап етеді. Ас қорыту процесі барлық қан-тамыр жүйесінің жұмысымен байланысты. Шамадан тыс тамақ асқазанды толтырып, диафрагманы көтереді, бұл жүрек жұмысын тежейді.

- Сұйықтың артықтығы да жүрек жұмысын тежеуге әсерін тигізеді. Рационда ас тұзы мөлшері шамадан артық болса ағзаның ұлпасында су жиналып, бұл артериалды қысымның жоғарылауына әкеп соқтырады.

- Артериалды қысым жоғары болғанда қалай дұрыс тамақтану қажет? Бұл жағдайда ең маңыздысы ас тұзын аз мөлшерде пайдалану. Тұзды артық қолдануға жол берілмеуі керек. Асты тұзсыз дайындауды, дайын тамақты аз мөлшерде тұздау ұсынылады. Тұздалмаған тамақтың дәмін мүкжидек-клюква, лимон қышқылы, даршын-корица, ақжелек-петрушка қосу арқылы жақсартуға болады.

- Калий бар тағам көбірек болуы тиіс. Ол жүрек қызметін жақсартады және артық сұйықтықтың шығуына мүмкіндік береді. Калий жеміс, жидек, шырында көп кездеседі. Әсіресе картоп, қырыққабат, асқабақта бай болып келеді. Ал нағыз концентрат кептірілген өрік, қара өрік, жүзім және итмұрын жемісі болып табылады.



- Сол сияқты ағзаны магний тұзымен де қамтамасыз ету қажет. Олар қан тамырларын кеңейтеді және қан тамырларының қысылуының алдын алады. Магний бидай және қара бидай нанында, сұлы, бидай, арпа, қарамық ботқаларында, қызанақ, сәбіз, бақша өсімдіктерінде, ақжелкен өсімдігінде, қара қарақат, түйе жаңғақ, бадамда көп кездеседі.

- Қан-тамыр мен жүйке жүйесін қоздыратын сусындарды шектеу қажет. Шәй мен кофенің құрамындағы сергітетін кофеин жүректің жиі соғуына, ұйқысыздық және қан қысымының көтерілуіне әкеп соқтырады. Сол сияқты шәй, компотпен қоса жалпы сұйықтық көлемін күніне 1-1,2 литрге дейін азайтылғаны жөн.



- Атеросклерозбен күресу үшін майлы қышқылдармен бай мал майын өсімдік майымен (күнбағыс, зәйтүн, мақта) ауыстыру керек. Бұл майлар дәмділігімен қатар холестерин алмасуын жақсартуға себебін тигізеді. Сол сияқты көп мөлшерде холестерин бар заттарын шектеген абзал (бауыр, бүйрек, ми, еттің майлы сорттары, жұмыртқа сарысы).



- Тәтті тағамдардан де сақ болу қажет. Қант, кәмпіттер, тәтті нандар 40-50 г. төмен мөлшерде болғаны жөн. Оларды мөлшерден тыс қолдану атеросклероздың дамуына әкеліп соқтырады. Азық алмасуына құрамында йод бар балық, кальмар, теңіз қырыққабат жақсы әсер етеді. Етті және балықты сорпаларды жетісіне екі рет қолданған дұрыс. Етті пісіріп дайындау қажет. Қуырлымаған тамақта қан-тамыр жүйесін қоздыратын экстрактивті заттар аз болып келеді.

- Гипертоникалық ауруы бар науқастардың көбінесе дене пішіні шамадан тыс толық болады. Осыған байланысты калориялық мөлшерді азайтқан абзал. Қантты ғана емес, тосап, ұн тағамдарын, ақ нанды шектеу керек. Бұл жағдайда тиімді ем қоректенуді жеңілдететін күндер болып табылады (тек дәрігердің ұсынысымен). Әдетте оларды жетісіне бір рет ұйымдастырады, тиімдісі демалыс күні.

- Гипертоникалық ауру кезінде артық салмақты болдырмау керек. Міндетті түрде аздап арықтау қажет. Есте сақтар бір жай, дененің артық салмағы, семіздікті айтпағанда, гипертоникалық аурудың қарқынды дамуына әкеліп соқтырады.
- Әлгіндей сырқаты бар кісілер темекі тарту мен ішімдіктен біржола бас тартса өте орынды болар еді.

# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



2015  
ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСТЬ ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ

КОНТРОЛЬ  
ВЕСА

ОТКАЗ  
ОТ КУРЕНИЯ

ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА

Узнай больше на сайте: [WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)



# ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- [www.kazmedic.kz](http://www.kazmedic.kz)
- [www.google.ru](http://www.google.ru)
- [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)