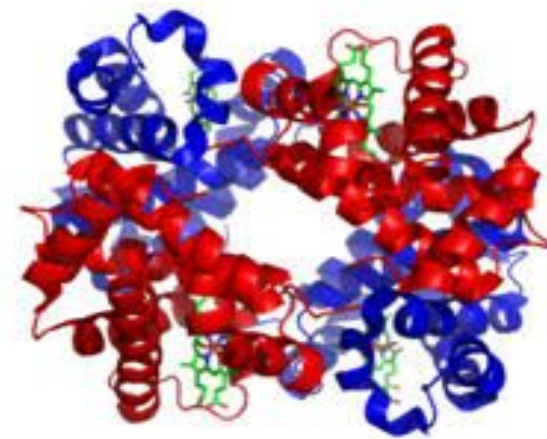
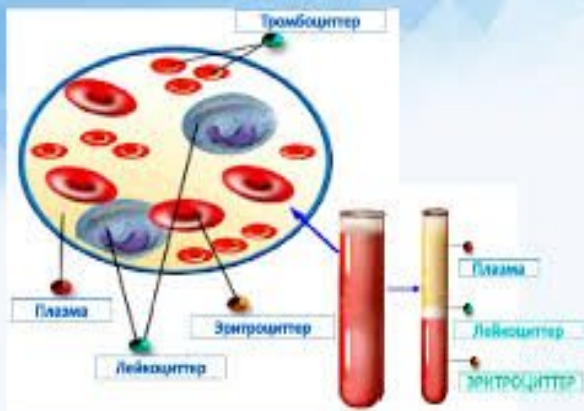
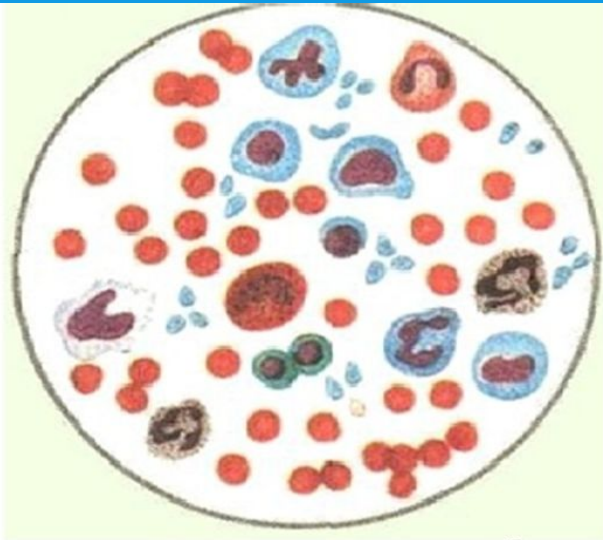


Қанның құрамы, қызметі. Қан аздық.

Қанның құрамы



Қан құрамы



Қан

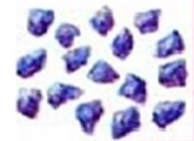
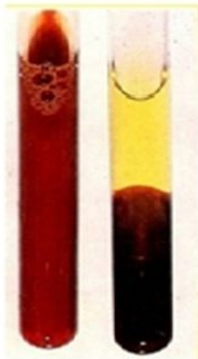
60% плазма

40% қан жасушалары

қан
пластинкалары
(тромбоциттер)

эритроциттер

лейкоциттер



Мәтінде кездесетін жаңа сөздермен танысып, жаттап алыңыз

- * **тіршілік** – жизнь; существование
- * **әрекет** – действие
- * **қоректендіру қызметі** – питательная функция
- * **күкірт** – сера
- * **маңыз** – значение
- * **оттегі** – кислород
- * **жасуша** – клетка
- * **қан айналымы** – кровообращение
- * **тасу** – транспортировать; носить
- * **жеткізу** – доставлять; доставить
- * **тарату** – распространить
- * **байланыстыру** – связывать
- * **атқару** – исполнять
- * **үлгеру** – успевать
- * **23 секунд ішінде** – в течении 23 секунд
- * **сұйық** – жидкий
- * **өзара** – между собой



Қанның құрамы, қызметі

- * Қанның атқаратын маңызы өте зор. Қансыз адам өмір сүре алмайды. Қан тамырмен бойлай ағып, көптеген қызмет атқарады. Ол оттегін өкпеден жасушаларға тасып, оның орнына көмірқышқыл газын тыныс алу мүшелеріне жеткізеді. Сөйтіп, тыныс алу қызметін атқарады.
- * Ас қорыту мүшелеріндегі қоректік заттарады өзіне сіңіріп, денеге таратады. Бұл – қоректендіру қызметі. Жасушалардағы пайда болған, оның тіршілігіне керексіз заттарды зәр шығару жүйесіне жеткізеді. Қан, сондай-ақ, су мен минералды заттардың көлемін және дене қызуының бір қалыпты болуын сақтайды.
- * Қан денені жұқпалы аурулардан қорғайды, мүшелерді өзара байланыстырады. Ол 23 секунд ішінде денені бір рет айналып шығады. Осы уақытта өзінің барлық қызметін атқарып үлгереді. Қан мен қан айналымының адам өмірін сақтауда, оның әрекетінде де маңызы зор.
- * Қанның құрамы сұйық плазмадан және эритроциттерден, лейкоциттерден, тромбоциттерден тұрады. Ересек адамдарда 4,5 – 5 литр қан болады.

Мәтін бойынша төмендегі сұрақтарға жауап беріңіз

- * Қанның атқаратын маңызы қандай?
- * Қан қандай қызмет атқарады?
- * Қан неше секундтің ішінде денені айналып шығады?
- * Қанның құрамы неден тұрады?
- * Ересек адамдарда қанша литр қан болады?



Қан аздықтың белгілері

Симптомы Анемии

Красным - тяжелая форма анемии

Глаза

- Пожелтение

Кожа

- Холодная
- Пожелтение
- Побледнение

Дыхание

- Одышка

Мышцы

- Слабость

Кишечник

- Изменение цвета стула

Мозг

- Усталость
- Головокружения
- Обморок

Кровеносная система

Пониженное кровяное давление

Сердце

- Учащенное сердцебиение
- Аритмия

- Боли в груди

- Стенокардия

- Сердечные приступы

Селезенка

- Увеличение

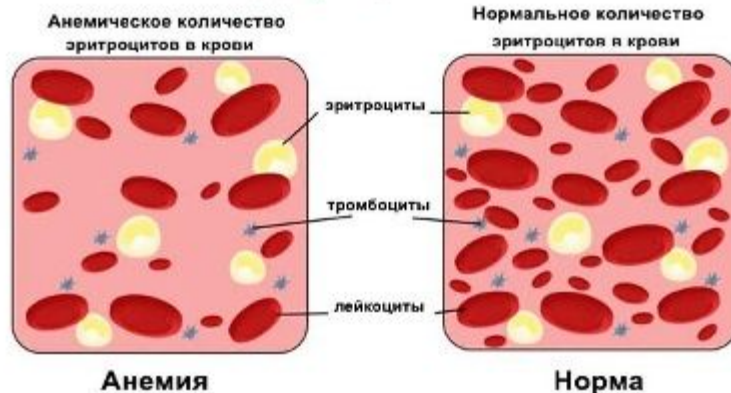


Қан аздық

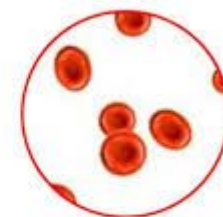
Қан аздық – қанның жалпы мөлшері мен қызыл түйіршіктерінің және ондағы ерекше зат – гемоглабиннің азаюы. Қаны азайғанда ағзада оттегі мен басқа да заттар жетіспейді. Соның салдарынан адам әлсірейді, түрі бозарады, басы айналады, шаршағыш келеді. Қан аздықтың ауыр түрінде адам еңтігеді, кейде талып та қалады. Адамның мұндай ауруға душар болуына көбінесе өкпеден, өңештің кеңіген тамырларынан, жарақаттанудан және асқазан жарасынан қан ағуы себепші болады. Бұл қан аздықтың жедел түрі деп аталады. Мұнда қанның жалпы мөлшері азаяды. Қан ұзақ уақыт аз-аздап қайталап ақса, ол қан аздықтың созылмалы түріне айналады.

- * Ағзаның аурулы жағдайында асқазандағы тамақ дұрыс қорытылмайды. Сондықтан тамақ құрамындағы темірді, В12 дәруменін толық сіңіре алмайды. Темір - өте керекті зат, оның жеткіліксіздігінен қан азаяды. Теміртапшылықты анемиямен ауырған науқастардың шағымдары: тәбеттің нашарлауы, аузында дәмнің болмауы, кекіріктің пайда болуы, ерін жарылуы. Науқастың терісінің қуқыл тартқаны, терінің құрғақтығы, шаштың ерте ағаруы, түсуі байқалады.
- * **Емі:** біріншіден, құрамында темірі бар дәрілермен емдеу және құрамында темір мөлшері көп тамақтармен (бауыр, сиыр еті, жұмыртқа, алма, кептірілген жеміс-жидектер) тамақтандыру. Екіншіден, себепші ауруларды емдеу.

Железодефицитная анемия



НОРМА



АНЕМИЯ

Мәтінде кездесетін жаңа сөздермен танысып, жаттап алыңыз

- * **Қан аздық** – анемия
- * **Теміртапшылықты қан аздық** – железодефицитная анемия
- * **Қанның қызыл түйіршіктері** – эритроциты
- * **Аурулы жағдай** – болезненное состояние
- * **Жетіспеу** – недостаточность; нехватка
- * **Шағым** – жалоба
- * **Кекірік** – отрыжка
- * **Ауыр түрі** – тяжелая форма
- * **Талу** – падать в обморок
- * **Қан ағу, қан кету** – кровотечение
- * **Қан топтары** – группы крови
- * **Қан құйылу** – кровоизлияние
- * **Қан ұюы** – свертывание крови
- * **Қан құю** – переливание крови
- * **Кеңіген** – расширенный
- * **Шаршағыш** – усталый
- * **Бозару** – бледнеть
- * **Душар болу** – подвергаться
- * **Темірді толық сіңіре алмау** – невозможность полного усвоения железа



Мәтін бойынша төмендегі сұрақтарға жауап беріңіз

- * 1. Қан аздық дегеніміз не?
- * 2. Бұл аурудың пайда болуына қандай себептер бар?
- * 3. Теміртапшылықты анемия неден пайда болады?
- * 4. Теміртапшылықты қан аздықтың белгілері қандай?
- * 5. Емдік шаралары қандай?



Тапсырма

* Досыңыздан қан аздықты емдеу үшін кеңес сұраныз. Сұрақтарыңыз берілген жауаптарға қарай қазақша дайындаңыз.

* -?

* - Ешьте постное мясо. Мясо – основной источник железа. Фактически тем – железом, усваиваемое лучше всего, найдено только в продуктах животного происхождения.

* - ...?

* - Ешьте овощи и блюда из круп вместе с постным мясом. Многие зерновые и овощи являются хорошими источниками железа, но не тем – железом.

* - ...?

* - Хотя организм усваивает только небольшой процент этой формы железа, употребление таких продуктов одновременно с мясом может способствовать лучшему его усвоению.

* - ... ?

* - Ешьте богатые железом бобовые. Сухие фасоль и горох – хорошие источники железа, включайте их в рацион.

* - ... ?

* - Если есть их с нежирным мясом, это также способствует лучшему усвоению содержащегося в них железа.

* - ... ?

* - не пейте чай или кофе сразу после еды. И не вымывайте препараты железа большим количеством кофе. Танин в этих напитках связывает железо, не давая ему поглощаться.

Мәтінді қазақ тіліне аударыңыз

* Анемия (малокровие) - состояние, при котором в крови снижено содержание функционально полноценных красных клеток (эритроцитов). Анемия развивается вследствие разнообразных причин, сопутствует множеству заболеваний и зачастую является лишь их симптомом. Количественно она выражается степенью снижения концентрации гемоглобина – железосодержащего пигмента эритроцитов, придающего крови красный цвет. При диагностике анемии необходимо учитывать нормальные колебания концентрации гемоглобина в зависимости от пола и возраста.