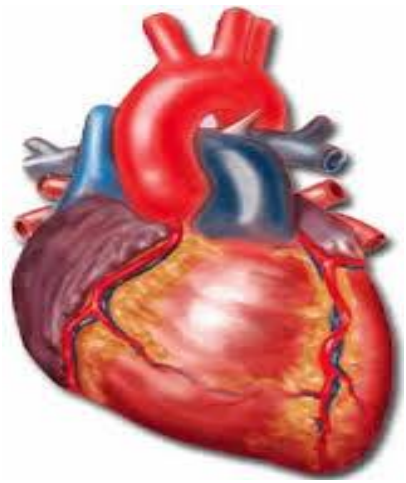
Йөрәк хаҡында нинди генә матурлыҡ риюлдар яҙылмаған анданинди генә ололоҡлауһыҙҙар реәйтелмәгән! Ысын мәғәнәһендә ҡаһарманда, егәрлелә шулбыл ағзаға беҙуныҡ аҡлай белә беҙме?



Ҡан тамырҙары тарайһа…

Туҡымаларҙы кислород һәм матдәләр менән туҡландырыусы ҡан хәрәкәте өсөн яуаплы, ғүмер өсөн үтә лә мөһим орган ул. Өҫтәүенә йөрәк кеше организмы өсөн зарарлы матдәләрҙе сығарыуға лаһәлә тле. Һеҙҙеңйөрәгегеҙкөн һайын йөҙмеңтапҡыр самаһы тибә. Былтауҙай эште башҡарыуөсөн кислород һәм туҡланыуҙурәһәмиәткәэйә. Йөрәкте ҡаплап алған ҡан тамырҙарыярҙамында улар йөрәкмускулдарына алып барып еткерелә. Ҡыҙғанысҡа ҡаршы, илдә һәр өсөнсө кеше йөрәк-ҡан тамырҙары сирҙәре һөҙөмтәһендә вафат була. Былсирҙәр миллионлаған кешенеңтормошсифатын түбәнәйтә. Иңкиңтаралғаны — йөрәкишемияһы. Ул йөрәкартериялары стеналарынамайлыматдә — холестерин — ултырыуы һөҙөмтәһендә барлыҡҡа килә. Былматдәләр йылдарбуйына туплана, артериялар тарайғанданитарая барып, ҡандыңйөрәккәаҡышынкәметәйә иһәтулыһынса юлын биклә й. Әгәрҡанаҡымы ҡүлпәнәйһә, стенокардия сире башланыуы ихтимал. Әинде ул кинәт кенә аҙайһа йәки бөтөнлә й туҡталһа, йөрәкөйәнәге барлыҡҡа килә.

Хәүефкемгә янай?

Һәр кемдеңйөрәге ауыртыуы мөмкин. Шуға күрә сирхәүефен арттырыусы сәбәптәрҙе яҡшы белеү мотлаҡ. Күп нәмә йәшәү рәүешенә бәйле. Тәмәке тартыу, физикәүҙемлектеңтүбәнлеге, дөрөҫ туҡланмау, стресс — йөрәк-ҡан тамырҙарысирҙәренә илтеүсе төпсәбәптәр. Сәләмәтлектороша ла иғтибарлы булығыҙ. Холестериндың

юғары кимәле, ҡан баҫымының күтәренкелеге, һимеҙлек, шәкәр диабеты сире, ҡартлыҡ та сирҙеңхәүефен арттыра. Һүҙ ҙәүк, ҡайһы бер факторҙарҙы көрәшеп тәеңеп булмаяҫаҡ, әммә бәғзеләрен үҙгәртеү ҡулдан килерлек. Йөрәктеңсәләмәтлегенә организмдың торошо ла, физик хәлдәнык бәйле.

Нимәне үҙгәртә алмаяҫаҡһығыҙ?

Олоғайған һайын йөрәк-ҡан тамырҙарысирҙәренән вафат булыусылар һаны арта. Ирҙәр өсөн — 45 йәштән һуң, әҡатын-ҡыҙҙа күрем килеү туҡтағандан алып хәүефтеңкөсәйеүе күҙәтелә. Ир-атта йөрәк өйәнәгенеңиртәрәк һәм йышыраҡ үҫешеүен дә билдәләргә кәрәк.

Хәүеф дәрәжәһен билдәләгәндә нәҫелдеңниндәй ҙур әһәмиәткә эйә булыуын күрергә була. Шәкәр диабеты, гипертония һәм ҡанда холестериндың юғары кимәлдә булыуы нәҫелдән-нәҫелгә күсә.

Үҙегеҙҙеңәҡулға алығыҙ.

Тәмәке тартыу, аҙ хәрәкәтләнеү, дөрөҫ туҡланмау, стресс кеүек факторҙарҙы контроллаү һәр кемдеңҡулынан килә. Ябайғына кәңәштәрҙе үтәүҙеңдә йөрәкте һаҡлауы мөмкин.

- Тәмәке көйрәтеүҙе ташлағыҙ.
- Стресты "йүгәнләргә" өйрәнегеҙ. Ялитергә ваҡыт табығыҙ. Күберәк хәрәкәтләнегеҙ, көнөнә кәм тигәндә 30 минут самаһы физик күнегеүҙәр менән шөғөлләнегеҙ.
- Кәүҙә ауырлығын контролдә тотоғоҙ.
- Дөрөҫ туҡланығыҙ.
- Майлы аҙыҡ-түлек менән мауыҡмағыҙ.
- Елә к-емешһәм йәшелсә — сәләмәтлек файҙаһына.
- Аҙнаһына бер тапҡыр булһа ла балыҡ ашағыҙ.
- Көнөнә 1,5 литр шыйыҡлыҡ эсеү организм өсөн файҙалы. Төрлө һуттар, һөт һәм һыу эсегеҙ.
- Тоҙланған аҙыҡ-түлекте самалап ҡулланығыҙ.
- Ҡан баҫымының артыу-артмауын күҙәтеп тороғоҙ.

2ерл2не:

өлкән тәрбиәсеБикбова С.Р.

«Сулпылар»
балалар ба7са3ы

"лд2 т162 2ле, ул й0р2к!

Бөтә кисәрештәр, хис-тойғолар йөрәк ашауға. Ул кәйефебеҙҙең индикаторыны ымаҡ, сөнки йөрәк организмыбыҙҙың "мотор"ы, ул туҡтаһа, кешелә ҺәләкҺула.

Әгәр ҙә "мотор"ыбыҙ боҙолһа, ни эшләргә һуң? Тынғыһыҙ, ҡаршылыҡлы, стрестарға бай заманда йәшәйбеҙ. Социаль һәм көнкүрешфакторҙар йөрәк сирҙәренең үтә "йәшәреүенә" килтерҙе. Дауаханаларҙағы кардиология бүлектәре һистә буштормай. Ауырыуҙарарарағындаҡырҡ йәшкәәтмәгәндәрҙәярайғыуҡкүп. Балалар кардиологияғыласирлеләрғаныменән хайранҡалдыра. Тыумыштан килгән сирҙәр (миокардит, митраль клапандар атрофияғы, йөрәктең еткелекле эшләмәүеһ.б.) балаларҙы лаДауаханакойкаларына ятҡыра.

Йөрәк сирҙәре — заманыбыҙҙың алыштырғыһыҙ юлдаштары. Беркемдә уларҙан страховкаланмаған, әммә иҫкәртеү мөмкинлеге етерлек. Шулай уҡ сиргә ҡаршы көрәшерлек ысулдарҙа, дауаларҙа бар.

Иң ҡурҡынысы — миокард инфаркты. Йөрәкһис туҡтауһыҙ эшләй, уны даими рәүештә кислород һәм туйындырыусы матдәләр менән туҡландырыу бик мөһим. Бының өсөн уның тажғаоҡшағанда тармаҡлыҡан тамырҙарысистемаһы бар. Ошо оҡшашлыҡ һөҙөмтәһендә йөрәкҡан тамырҙарын коронар тамырҙар тип атағандар ҙа инде (корона — таж). Йөрәкөҙлөкһөҙ эшләй, шуға күрәҡандың тамырҙар буйлап йөрөшөлә даими булырға тейеш. Миокард инфаркты — йөрәк мускулының кислородҡа ихтыяжыһәм йөрәккә килтерелеп еткерелеү ерамаһында яраҡлаһыҙлыҡ һөҙөмтәһендә коронар ҡанәйләнешенең боҙолоуы менән бәйле йөрәк мускулындағы туҡымаларҙың үлеү е (некроз). Үтәлә хәүефле был сирҙеңнисек үҫешеүенә ҡарап үтәйек.

1. Инфаркт алды осоро. Бер нисә минуттан ай ярымға тиклем уҙылыуы ихтимал. Ғәҙәттә был осорҙа тоторокһоҙ стенокардия өйәнәктәре йышая.

Әгәрҙә ауырыу иғтибарһыҙлыҡ күрһәтһә, хәүефте баһалай алмаһа, ваҡытында дауаланмаһа, инфаркт мотлаҡ аяҡтан йығасаҡ.

2. Бик киҫкен осор. Йышҡына ул кинәт башлана. Был осорҙа инфаркттың үтеү варианты формалаша.

3. Киҫкен осор. Ункөн самаһы дауамитә. Был осорҙа ауҡлгән туҡыма зонаһы формалашһәм некроз урынында йөйҙәр барлыҡҡа килә. Тән температураһы күтәрелеү е ихтимал.

4. Киҫкен осорһүрелгән мәл. Улһигеҙ аҙна дауамитә. Был мәлдә йөйҙәр тамамтығыҙлана. 5. Инфаркттанһуңғы осор. Ярты йыл дауамитә, был ваҡытта ауырыуҙың хәле тотороклана. Әммә

инфаркттың яңынан
ҡабатланыуы,
стенокардияөйәнәге
башланыуы ихтимал.
Диагноздыөс критерий
буйынса билдәләйҙәр:
ғәҙәти ауыртыу билдәһе,
электрокардиограммала
ғыҮҙгәрештәр,ҡандың
биохимик анализы
кҮрһәткестәре. Ауырыуҙы
стационарҙа дауалайҙар.
Сир нисек кенә хәҮ ефле,
ҡурҡыныс булмаһын,
тормошто тамамланған ан
типуйларға ярамай.
Инфаркттанһуң да тулы
мәғәнәле, дәртле йәшәҮ
бар. Иң мөһиме —
төшөнкөлөккә
бирелмәгеҙ.

Сирҙәнһауығыу осоронда
тҮбәндәге халыҡ
рецепттарын
файҙаланырға кәңәш
итәбеҙ.
✓ 1 кг көртмәленеһәм 200 г
һарымһаҡты ит турағыс
ашаҮткәреп, уға 100 г бал
өҫтәп, яҡшылап
болғатығыҙ. Өс
тәҮлектәнһуң көнөнә
ике тапҡыр ашалдынан
берәр балға алаҡлап
эсегеҙ.
✓ 1 кг ҡарамиләш
иҙелмәһен 2 кг бал менән
бутағыҙ. Көнөнә ике
тапҡыр берәр ҡалаҡлап
эсергә кәрәк.
✓ 10 лимонһутына 1 кг бал,
ит турағыс аша
Үткәрелгән бишбаш
һарымһаҡтыһалып
болғатығыҙ. Бер аҙна
ҮткәС, көнөнә бер тапҡыр
балға алаҡлап эсегеҙ.
✓ 0,2 г мумиены бер стакан
гөлйөҙөмҡайнатмаһына
һалып болғаталар.

Файҙалы эсемлекте
көнөнә ике тапҡыр
эсергә кәрәк. Дауалау
курсы — 10 көн.
Халыҡ дауалары бик
шифалы, оҙайлы ваҡыт
эскәндә тәьҫиреҙур
буласаҡ. Инфаркт
ғҮмерҙеңахыры тҮгел!

26ерл2не:

өлкән т2рби2се Бикбова С.Р.

«Сулпылар»
балалар ба7са3ы

Т0ш0нл0кк2 бирелм29к2