



**ИНФАРКТ** *пен*  
**ИНСУЛЬТТЫҢ**  
*алдын алу*



## Кіріспе сөз

Инфаркттар мен инсульттер қанның жүрекке немесе бас миына келіп түсуіне кедергі жасайтын артериялардың бітеліп қалуынан немесе бұғатталуынан пайда болады.

Әлемде әр күн сайын шамамен 20 000 адам инфаркттан қайтыс болады, бұл жылына 7 миллионнан аса адам қайтыс болады. Инсульттен жыл сайын шамамен 6 миллион адам қайтыс болады. Жалпы алғанда жылына 13 миллион адам қайтыс болады, бұл дегеніңіз автомобиль апатынан қайтыс болатын адам санынан он есе үлкен.

Соңғы 10 жылда «ҚазМұнайГаз» компаниясының 225-тен аса қызметкері жүрек-тамыр ауруларынан қайтыс болды:

- ♦ 95% миокард инсульті себебінен;
- ♦ қалған 5% инсульттен.

Бұл жүрек-қан тамырлары ауруы себебінен бір айда екі өлімге тең деп санауға болады!

Осы кезең ішінде ҚазМұнайГаз компаниясының осындай мөлшердегі қызметкерлері инфаркттар мен инсульттер кесірінен госпиталға жатқызылды, бірақ олар медициналық және хирургиялық шұғыл әрекеттің арқасында аман қалды.

ҚазМұнайГаз компаниясының **инфаркттан сырқаттанған қызметкерлерінің жас мөлшері отыз үш жастан алпыс жас аралығында, ал шыңы қырық бес-елу бес жас аралығына келеді.**

Бірақ инфаркттар мен инсульттер негізінен **зиянды дағдылардың нәтижесінде туындайтын жүрек-қан тамыры аурулары қаупінің факторлары болып табылады.** Жүрек-қан тамырлары ауруларының бұл түрлері бақылауға жатады және төменде маңыздылығы бойынша тәртіппен келтірілген:

- ♦ Жоғары құретамырлық қысым (гипертония)
- ♦ Темекі тарту
- ♦ Қан құрамында қанттың жоғары болуы (диабет)
- ♦ физикалық инерттілік
- ♦ артық салмақ немесе май басушылық
- ♦ холестериннің жоғары деңгейі
- ♦ ішімдікті шектен тыс ішу.



Келесілер маңызы азырақ қатерлілік факторлары болып табылады:

- ♦ жеткілікті ұйықтамау
- ♦ күйзелісті жеңе алмау.

**Компаниямен демеушілік көрсетілген медициналық зерттеу шеңберінде қызметкерлердің әрбір екіден бірі жүрек-қан тамырлары ауруына шалдығатыны анықталды. Жастың ұлғаюына байланысты инфаркттың немесе инсульттің ықтималдығы артатына белгілі болғанымен, ауру аса ауыр өткен жағдайда, жасырақ кезде де инфаркттың немесе инсульттің қатері жоғары болатыны анықталды.**

Осы брошюрада біз жүрек-қан тамыры ауруларының қатерін сізде және сіздің отбасыңызда азайту үшін не істеуге болатынын қарастырамыз.

«ҚазМұнайГаз» ҰК АҚ  
Еңбекті және қоршаған ортаны  
қорғау жөнінде басқарушы директор  
В.Спинелли



## Мазмұны

1. Жүрек-қан тамырлары ауруларының факторларын бағалау .....	5
2. Жүрек және инфаркттар .....	7
Инфаркт дегеніміз не?.....	7
Инфарктың нышандары қандай? .....	8
Егер сіз басқа адамның инфаркт болып жатқанына куәгер болсаңыз, не істер едіңіз?.....	10
Инфаркт болған жағдайда не істеуге болмайды? .....	12
Әйелдердегі инфаркт .....	13
3. Бас миы және инсульт.....	14
Инсульт дегеніміз не? .....	14
Инсульттың нышандары қандай? .....	15
4. Инфаркт немесе инсульттың қатерін азайту .....	16
A. Жоғары күретамирлық қысым .....	16
a. Жоғары күретамирлық қысымның нышандары қандай? .....	18
b. Жоғары күретамирлық қысымның себептері не? .....	19
c. Жоғары күретамирлық қысымды емдеу .....	20
B. Темекі тарту .....	21
Темекі тастауға кеңес .....	22
C. Қандағы қантың жоғары деңгейі .....	23
D. Физикалық белсенділіктің болмауы .....	25
Неге серуендемеске .....	25
E. Артық салмақ және май басушылық .....	27
a. Артық салмақ пен май басудың салдарлары қандай? .....	29
b. Артық салмақ пен оның салдарларын азайту үшін сіз не істей аласыз? .....	29
c. Артық салмақтан құтылу және қалыпқа келу .....	30
• Сізге не жеуге болатынын түсіну .....	30
• Тағам әдеттерін жақсарту – пайдалы кеңестер .....	35
• Пайдалы ойға салулар.....	36
F. Холестериннің жоғары деңгейі .....	38
G. Алкогольді ішімдікті пайдалану .....	39
H. Жеткілікті ұйықтамау .....	40
a. Ұйқыға аттанар алдында .....	41
b. Төсекте жатқанда .....	42
c. Ұйықтар алдында не істеуге болмайды .....	42
I. Күйзелісті жеңе алмау.....	42
5. Физикалық жай-күйді жақсартудағы және жүрек талмасының қатерін азайтудағы «ҚазМұнайГаз» компаниясының рөлі .....	46
6. Қорытынды .....	49

## 1

## Жүрек-қан тамырлары ауруларының факторларын бағалау

Жүрек-қан тамырлары аурулары бойынша сіздің қатеріңіз қандай екенін байқайық. Төменде келтірілген сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» жауап беруіңізді өтінеміз.

1. Сіздің ата-анаңызда, ағаңызда немесе қарындасыңызда инфаркт немесе инсульт болды ма?

иә  жоқ  ?

2. Темекі шешесіз бе?

иә  жоқ

3. Сізге дәрігер немесе медбике сіздің қысымыңыз сынап бағанымен 140/90 екенін айтты ма немесе сізде артериялық қысым жоғары ма?

иә  жоқ

4. Сіздің қаныңыздың құрамында жоғары холестерин 200 мг/дл [5.2 ммоль/л] деңгейде ме немесе одан жоғары болды ма?

иә  жоқ  ?

5. Сізге «нашар» холестерин деңгейі (ЛПНП) жоғары екенін айтты ма?

иә  жоқ  ?

6. Диабетпен ауырсыз ба немесе қарын аш болғанда қандағы қантың мәні шамамен 125 мг/дл [7 ммоль/л]?

иә  жоқ  ?





## Жүрек және инфаркт

7. Сіздің денеңіздің массалық индексі (ДМИ) 25? (ДМИ есептеу үшін 28 бетті қараңыз) шамамен 125 мг/дл [7 ммоль/л]?

ия  жоқ  ?

8. Сіз күніне 30 минуттан кем біркелкі физикалық жүктеме аласыз ба?

ия  жоқ

9. Сіз түнгі немесе күндізгі ұйқы кезінде қорылдайсыз ба немесе демалуыңыз қиындай ма (жауап беруге қиынсаңыз әріптесіңізден сұрауға болады)?

ия  жоқ  ?

10. Сіздің жасыңыз 55-тен жоғары ма?

ия  жоқ  ?

*Дәрігер маған салмағыңды азайт дегі*



» Егер сіз жоғарыда көрсетілген сұрақтардың кез-келгеніне «**ИӘ**» деп жауап берсеңіз, онда сізде инфаркттың немесе инсульттің қатері жоғары.

Неғұрлым «**ИӘ**» деп жауап берсеңіз, соғұрлым қатер жоғары.

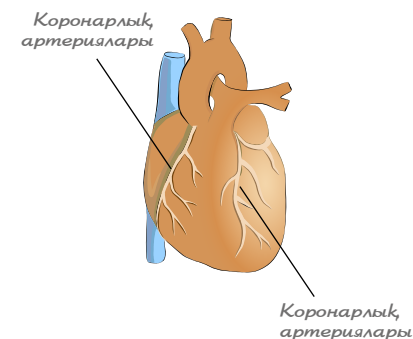
Егер сіз жоғарыда аталған сұрақтарға жауап бере алмасаңыз онда сізге міндетті түрде дәрігерге көріну керек те, аталған сұрақтарға жауап алу керек. Ертең тым кеш болуы мүмкін!

Жүрек біздің денеміздің органына, тініне, жасушасына қарай қанды айдайтын бұлшық ет болып табылады.

Төс қуысында, өкпе арасында орналасқан жүрек бүкіл өмір бойы минутына 70 рет соғады немесе күн сайын 100 000 рет соғады!

Бір күнде жүрек 300 000 литрден немесе квартадан аса қан айдайды.

Дене шынықтыру жаттығулары кезінде немесе қорқыныш немесе қозу тәрізді стресс артқанда, жүрек соғысының жиілігі артады.



## Инфаркт дегеніміз не?

Инфаркт (сондай-ақ ол миокард инфаркты, коронарлық артериялардың ұюы немесе коронарлық артерияның окклюзиясы деп аталады) коронарлық артериялардың біреуінің немесе оның тармақтарының толық немесе ішінара бітелуінен туындайды. Бұл қанды, оттегіні, қоректендіргіш заттарды жүрек бұлшық етіне жеткізетін қан тамырлары. Қан, оттегі, қоректендіргіш заттар жеткіліксіз болғанда, жүрек бұлшық етінің зақымданған бөлігі ашығады және өле бастайды.

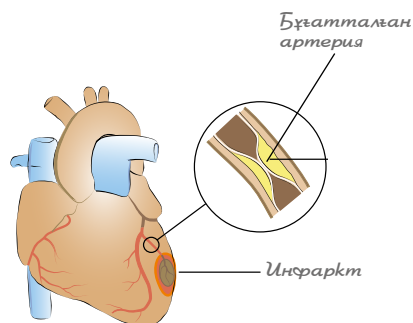
Жас мөлшері қатерлік факторы болып табылады. Инфаркттың пайда болу мүмкіндігі 40-тан асқан еркектерде және 50-ден асқан әйелдерде етеккір үзілісінен кейін артады.

Коронарлық артерия ауруына ерте шалдыққан отбасылық анамнез болғанда, 20 және 30 жаста инфаркт болуы мүмкін.

Осы брошюрада қарастырылған қартаю және кардиоваскулярлық қатерлер біздің денемізде артефакттардың пайда болуына, сығылуына



және нығаюына алып келеді. Бұл артериосклероз деп аталады. Артериосклероз жүрекке қан айдайтын коронарлық артерияларда жүрек бұлшық етінің қан ағысын кемітеді. Бұрыннан тарылған артериялардың біреуінде ұйыған қанмен қысылуы немесе күшті бітелуі инфарктқа алып келеді. Жүрек бұлшық етінің зақымдану масштабы тығындалу дәрежесіне және орналасқан жеріне байланысты, сондай-ақ қан ағысының қалпына келуіне немесе келмеуіне байланысты, егер қалпына келсе, онда қаншалықты тез қалпына келуіне байланысты.



♦ Есеңгіреу немесе есінен жаңылу болуы мүмкін.

Болжалданып отырған жүрек ұстамасы – кезек күттірмес медициналық көмекті талап ететін жағдай. Алғашқы уақытта (алтын уақыт/нышан пайда болған соң) ем әлдеқайда тиімді болады. Ауыр жүрек талмасынан зардап шегетін адам кезек күттірмес медициналық көмек бөліміне неғұрлым тезірек көрінсе, соғұрлым аман қалу мүмкіндігі көбірек. Өкінішке орай, жүрек ұстамасы бар адамдардың

үштен бір бөлігі нышансыз болып келеді және толық байқалмастан өтеді. Олардың кеудесіндегі ауру байқалмауы мүмкін, ал адамды кардиологиялық емес аурудан емдеуі мүмкін. Кеудедегі жайсыздықты ас қорытудың бұзылуымен, ашушандықпен шатастыруға болады. Нышансыз жүрек талмасы бар адамдардың, жүрек талмасы кезінде кеудесі ауыратын адамдармен салыстырғанда өліп қалу мүмкіндігі жоғары.

## 2. Жүрек және инфаркт Инфаркттің нышандары қандай?

Инфаркттың қарапайым белгісі – **кеудеде сыздау** пайда болады:

♦ Әдетте төс сүйегінің ортасында, төстің артында қысылу, жаншылу немесе майысу сияқты сипатталатын ауыр, тұрақты түрде ауру пайда болады, кей жағдайларда қызыл түрінде болуы мүмкін.

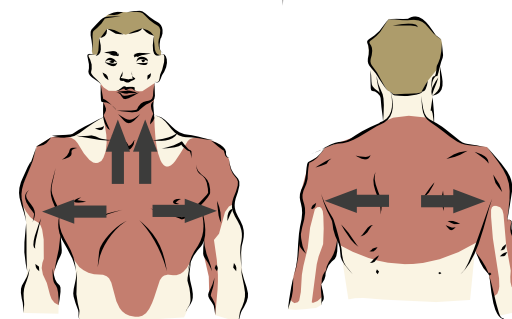
♦ Мойынға, арқаға, жаққа, иыққа немесе қолға (әсіресе сол қолға және тоқпан жілікке) таралады.

♦ Сыздау 15 минутқа созылады және оқтын-оқтын пайда болады.

♦ Белсенділік кезінде пайда болады.

♦ Көбіне жүрек жиі соғады, әлсіздік пайда болады, суық тер шығады, жүрек айниды немесе құсу, ентигу пайда болады, сондай-ақ қорқыныш сезімі, мазасыздық, алдағы өлімнен немесе құтылмас ажалдан қорқыныш пайда болады.

Жүрек ұстамасы кезіндегі әдетте ауыратын кеуденің облысы



## Егер сіз басқа адамның инфаркт болып жатқанына куәгер болсаңыз, не істер едіңіз?

Жүрек ұстамасы!  
Мез арада көмек көрсету керек



1. Егер басқа адамда жүрек ұстамасы болса және ол адам **есін білетін** жағдайда болса:

- ♦ кідіріссіз шұғыл медициналық көмек қызметіне қоңырау салу керек немесе зардап шегушіні жедел медициналық көмек бөліміне жеткізу керек.

- ♦ адамды отырғызып, өзін еркін ұстауын және тынышталуын өтіну керек.

- ♦ бұл адамнан тар киімді (жағасын, галстукты, белдігін және т.б.) шешу керек.

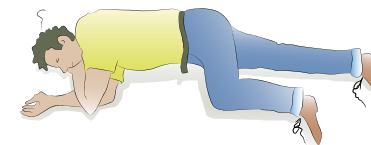
Адамға аспирин таблеткасын беру керек (егер әрине аспирирге аллергиялық реакциясы болмаса) ол жүректің ауыруын азайтады. Аспирин қанның ұюына қарсы тұратын тиімді зат болып табылады, ол жүрек талмасы кезінде өте пайдалы және адамға ешқандай зияны жоқ. Аспиринді шайнау денедегі соруды тездетеді

2. Егер адам **есін білмесе, бірақ тыныс алып жатса**, онда оны бүйіріне жатқызу (бұл жағдай адамды сақтаушы позиция деп аталады) керек те, кідіріссіз шұғыл медициналық көмек қызметіне қоңырау салу керек немесе зардап шегушіні жедел медициналық көмек бөліміне жеткізу керек.

3. Егер адам **есін білмесе және тынысы жоқ болса**, онда сіз оның жүрек соғысы тоқтағанын ұйғарып, шұғыл түрде жүрек-өкпе реанимациясын (ЖӨР) бастауыңыз керек. Жүрекке сырттай массаж жасауды және ауызбен жасанды дем алдыруды жедел көмек қызметкерлері келгенше немесе зардап шегушіні жедел медициналық көмек бөліміне жеткізгенше және онымен мамандар жұмыс істей бастағанша жалғастыру керек.

**ЕСКЕРТУ:** Ауыздан ауызға екі рет ауа жібергенше, жүрекке сырттай массажды 30 рет жасау керек. Дегенмен, алғашқы медициналық көмек көрсету

Ессіз+тыныс алады = сақтаушы позиция+байқау



Сақтаушы позиция

кезінде жасанды дем беруді ұмытып кету тенденциясы орын алып отыр (өте сирек дұрыс орындалады) және жүрекке минутына тек 100 рет сырттай массаж жасалып жүр.

Автоматты сыртқы дефибриляторды (АСД) пайдаланыңыз, егер ондай бар болса. Бұл жүрек соғысын дәл анықтайтын және қажет болғанда электр тоғымен соққы жасайтын, мөлшері үлкен емес, портативті құрылғы. Егер жүректің критикалық бөлігі

қамтылған болса, жүректің соғуы тоқтауы мүмкін немесе үйлестірілген қысқарулардың және тербелмелі қозғалыстардың орнына үйлестірілмеген дірілдеуді (желатин тәрізді қозғалыс) тудыра отырып, хаостық электрлік әрекет (қарыншалардың фибрилляциясы) тудыруы мүмкін.

Электрлік шок дұрыс ритмді қалпына келтіруі мүмкін. Емдеусіз, жүректің тоқтауы 5 МИНУТ ішінде өлімге соқтырады.

Зардап шегуші ессіз және дем алмайды = ЖӨР + АСД (бар болса)

«ҚазМұнайГаз» компаниясының әрбір қызметкері ЖӨР-ге оқытылуы және АСД пайдалануға үйретілуі тиіс. Жүрек талмасының кездейсоқ куәгерлері мұндай жағдайда не істеу ке-

ректігін білмегендіктен, зардап шегушілердің көпшілігі жүрек талмасынан медициналық мекемеге түскенге дейін қайтыс болады!

## Инфаркт болған жағдайда, не істеуге болмайды

жаңа декорациялар?

жоқ, жаңа дефрибрилятор!



♦ Адамды жеке қалдырмаңыз, көмекке шақыру үшін алыстауды қоспағанда.

♦ Адамның жүрек талмасының нышанын мойындамауына, шұғыл көмек шақырудан бас тартуына жол бермеңіз.

♦ Жүрек талмасының нышаны өтіп кетеді деп күтпеңіз.

**Әрбір минут ЕСЕПТЕ!**

**Есте сақтау керек:** Жүрек талмасымен ауыратын адам неғұрлым ЖӨР+АСД алатын болса және шұғыл медициналық көмек бөліміне жеткізілсе, соғұрлым оның аман қалу мүмкіндігі мол. Әрбір кешіккен минут сайын адамды аман алып қалу мүмкіндігі 10%-ке кемиді.

## Әйелдер инфаркты

Соңғы 10 жыл ішінде 227 инфаркттан қайтыс болғандардың ішінде бірде-бір әйел жоқ.

«ҚазМұнайГаз» компаниясы қызметкерлерінің штатында әйел жынысы өкілдерінің көбейгенін ескерсек, олардың біразының темекі тартатынын және ауызбен контрацептивтерді қолданатынын қаперге алсақ, алдағы жылдарда әйелдерде де инфаркт болу мүмкіндігі жоғары, яғни жүрек ауруымен ауыру қатеріне ие.

Әйелдер де инфарктқа осал келеді және әлемде инфаркттан болатын өлімнің жартысы әйелдерге тиесілі. Жоғарыда айтылғандарды ескерсек, әйелдерде сүт безінің қатерлі ісігінен гөрі инфаркттан өлу қатері жоғары. Себебі менопауза да жүрек ауруының қатеріне жатады, әйелдер еркектерге қарағанда 10 жыл көбірек ауырады.

**Неге әйелдер еркектерге қарағанда инфарктқа азырақ ұшырайды?**

Жүрек талмасынан кейін әйелдердің аман қалу мүмкіндігінің жоғарылығын келесі себептермен түсіндіруге болады:

♦ Әйелдердің 40% астамы инфарктқа дейін немесе кейін кеудеде аурудың немесе жайсыздықтың

жоқтығын айтады. Жүрек талмасына тән сипаттардың болмауы қабылдаушы дәрігерлерді дұрыс емес диагноз қоюға алып келеді. Әйелдерде жүрек талмасына тән сипаттар әдетте келесі факторлардың бір немесе бірнешеуін өшіріп тастайды:

- ♦ Шаршау
- ♦ Ұйқының бұзылуы
- ♦ Демігу
- ♦ Тамақ қорытудың бұзылуы
- ♦ Мазасыздық
- ♦ Суық тер
- ♦ Бас айналу.

Әйелдер көбіне инфарктты мойындамайды, ол еркектердің ауруы деп есептейді.

Әйелдер жүрек талмасына тән сипаттарды мойындамайды, демек медициналық көмекке жүгінуді кейінге қалдырады.

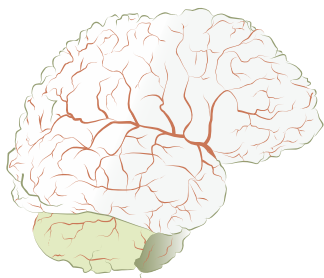
**Есте сақтау керек:** Әйелдер де инфаркттан қайтыс болады! Әйелдер инфарктының алдын алу тәсілдері еркектердікі тәрізді, ең бірінші кезекте жүрек-қан тамырлары ауруларының бақылану қатерлерінің кемюі.



## 3

## Бас миы және инсульт

Бас миы және артериялар



**Бас миы** - ерекше жүйке орталықтарында орналасқан, жадқа сақтау, ойлау, эмоция және демалу, дене температурасы, жүрек соғысы, қозғалу, сезіну тәрізді біздің денемізде болып жатқан барлық процестерді үйлестіретін және реттейтін миллиардтаған жүйке жасушаларынан немесе нейрондардан тұратын жоғары дамыған компьютер тәрізді.

Қан ұйқы және омыртқа артериясы арқылы бас миына келіп түседі де, ары қарай бас миындағы күрделі артериялық жүйе арқылы тарамдалады.

## Инсульт дегеніміз не?

Инсульт – бас миының артериясындағы бітелу (ишемиялық инсульт) немесе бас миының артериясында қанның ағуы (геморрагиялық инсульт), олар арнайы бір немесе бірнеше жүйке орталықтарының толық немесе ішінара бұзылуына алып келеді. Шұғыл медициналық көмек көрсетуді талап ететін бұл жағдай аяқ-қол ұштарының немесе дененің қандай да бір бөлігінің (гемиплегия) толық немесе ішінара сал болып қалуы, сөздің (афазия), көздің бұзылуы немесе жадтың жоғалуы

тәрізді неврологиялық зақымдануға алып келуі мүмкін. Бас миының тіндерінде егер оған 3 сағат ішінде өттегі келмесе қайтымсыз өзгерістер болады, ол өз кезегінде ми комасына немесе өлімге алып келеді.

**Ишемиялық инсульт** (көбіне бас миының соққысы немесе өткір ишемиялық церебро-васкулярлық синдром деп аталады) бүкіл инсульттердің 80% құрайды.

Еркектер әйелдерге қарғанда инсультқа жиірек ұшырайды.

Инсультпен ауырғандардың көпшілігі 65 жас шамасында, ол өз кезегінде компания қызметкерлері арасында инсультпен ауыратындардың аздығын көрсетеді. Дегенмен, жастарда инсультпен ауырады, оның қатері

жүрек-қан тамырларының ауруы тәрізді, ол өз кезегінде инфарктің себебі болып табылады да, ишемиялық инсультқа алып келеді.

## Инсульттың нышандары қандай?

Инсультты ертерек диагностикалау және емдеу өте маңызды, нәтижесінде салдарын азайтуға және толық емдеп шығу мүмкіндігі артады.

Инсультпен күрес жөніндегі АҚШ-тың ұлттық қауымдастығы инсультты тез анықтау үшін **FAST** қағидасын әзірледі.

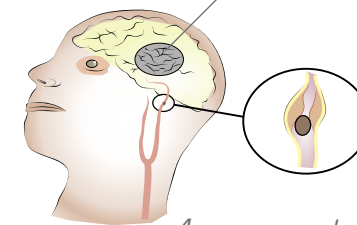
**F бет:** Адамнан күлуін өтініңіз. Адамның бір жақ беті салбырап тұрады ма?

**A қолдар:** Адамнан екі қолын көтеруін өтініңіз. Адамның бір қолы дене бойымен салбырап тұра ма?

**S сөз:** Адамнан жай сөзді қайталауын өтініңіз. Сөз түсініксіз бе немесе оғаш па?

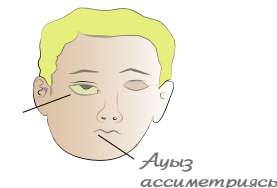
**T уақыт:** Еер сіз аталған белгілердің біреуін байқасаңыз дереу шұғыл медициналық көмекке жүгініңіз.

Қан түспеген жағдайдағы бас миының облысы



Артерияны тосқауылдайтын ұйысқан қан

Көзгі жұма алмау мүмкіндігі



Ауыз ассиметриясы



## 4

## Инфаркт немесе инсульт қатерін азайту

Инфаркттарға және инсульттарға алып келетін жүрек-қан тамырлары ауруларының кейбір факторлары өзгертіле алмайды және бақыланбайды деп аталады:

**Жас шамасы:** Жасы үлкен болған сайын қатер соғұрлым үлкен. Бүкіл әлемде инсульттердың және ишемиялық инсульттердың жартысынан астамы 65-тен асқан адамдарда болады. Дегенмен, жас мөлшері жүрек-қан тамырлары ауруларының негізгі факторлары болып табылмайды. Үлкен жастағы, бірақ салауатты өмір салтын ұстанатын адам зиянды өмір салтын ұстанатын жас адамға қарағанда әлдеқайда жақсы формада болуы мүмкін. «ҚазМұнайГаз» компаниясының жүрек-қан тамыры ауруынан қайтыс болған ең жас қызметкері небәрі 33 жаста болды!

**Жынысы:** Еркектер әйелдерге қарағанда жүрек-қан тамыры ауруларына көбірек ұшырайды.

**Тұқым қуалаушылық:** Егер сіздің отбасыңыздың біреуі инфарктпен ауырған болса, онда инфаркт ықтималдығы өседі, әсіресе 55-тен жасырақ жас тұлғаларда.

БДҰ-мен анықталған факторларға басқа факторларды да қосуға болады:

- ◆ Ұйқының жетіспеушілігі
- ◆ Мазасыздықты ауыздықтай алмау.

Жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерлі факторлары бір-бірімен айқасып жатады. Темекі тарту күрета-

мырлық қысым деңгейін арттырады. Мазасыздық және темекі тарту қандағы нашар холестериннің деңгейін арттырады. Ұйқының жетіспеушілігі май басуға және қан қысымының артуына алып келеді.

Келесі бөлімдерде бақыланатын жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерлі факторлары жеке қаралатын болады, сондай-ақ қатерді азайту үшін қарапайым практикалық кеңестер беріледі.

#### а. Жоғары күретамырлық қысым

Жоғары күретамырлық қысым гипертония ретінде белгілі және инфарктқа және ишемиялық инсультқа, сондай-ақ жүрек жұмысының бұзылуына және бүйректің ауруына қатысты аса маңызды қатерлі фактор болып табылады.

Күретамырлық қысым дегеніміз қанның артерия қабырғасына қысым жасауы. Күретамырлық қысымның екі мәні болады, мысалы 120/80. Бірінші мән - систолалық қысым, ол жүрек бұлшық еті сығылғанда артериядағы қысымға сай келеді. Екінші мән - диастолалық қысым, ол жүрек соғуларының арасында жүрек босаңсығанда артериядағы қан қысымының деңгейіне сай келеді.

Күретамырлық қысымды өлшеу үшін стетоскоп және манжеталы (сфигмоманометр) үрленетін манометр керек, оны қолға да сияды.



Күретамырлық қысымның көрсеткіші екі қолдан да алынады және сынап бағанасы бойынша мм немесе см өлшенуі мүмкін.

Жоғары күретамырлық қысым жай ғана диагностикаланады: сіздің күретамырлық қысымыңыздың деңгейін тексеру үшін сізге бар жоғы жылына немесе айына бірнеше минут қана керек. Бұл жай ғана ауырмайтын медициналық әрекет сіздің өміріңізді сақтауы және инфарктің немесе инсульттің алдын алуы мүмкін. Егер сізде жоғары қысым диагностикаланса, онда сізге емделу керек және жүйелі түрде тағайындалған препараттарды қабылдау керек.

Дегенмен жақсы жаңалықтар да

бар: өмір салтын салауатты өмір салтына өзгертіп, жүрек-қан тамыры ауруларының факторларын азайтуға болады. Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымына (БДҰ) сәйкес ең маңыздысынан бастағанда, бақыланатын жүрек-қан тамыры аурулары факторларының қатері төменде келтірілген:

- ◆ жоғары күретамырлық қысым
- ◆ темекі тарту
- ◆ қандағы қанттың жоғары деңгейі
- ◆ физикалық белсенділіктің болмауы
- ◆ май басу немесе артық салмақ
- ◆ қандағы холестериннің жоғары деңгейі
- ◆ ішімдікті тым көп пайдалану.

## Идеалды артериялық қысым 120/80 мм сынап бағанасынан төмен болуы керек немесе 12/8 см сынап бағанасы

### а. Жоғары күретамырлық қысым нышандары қандай?

Көп жағдайларда жоғары күретамырлық қысымы бар адамдар өзін



Абайлаңыз, оның артериялық қысымы жоғары



жақсы сезінеді. Оларда ешқандай нышан болмайды. Әлем халқының шамамен 20% диагностикаланбаған жоғары күретамырлық қысымға ие екені анықталды. Сіздің қысымыңыз жоғары болуы мүмкін, бірақ сіз оны білмеуіңіз мүмкін! Сондықтан да жыл сайын немесе екі жылда бір рет сіздің артериалдық қысымыңызды өлшеу керек.

Нышан пайда бола бастағанда, бас ауыра бастайды, бас айналады, мұрыннан қан кетеді, құлақта шу пайда болады, көз көру нашарлайды, жүрек жиі соға бастайды немесе жай ғана күшенгенде, демігу басталады. Нышандардың пайда болуы жылдарға созылуы мүмкін.

### в. Жоғары күретамырлық қысымның себептері қандай?

Гипертония оқиғаларының тоқсан бес процентінің себептері белгісіз. Барлық медициналық көрсеткіштер нормада. Бұл алғашқы немесе идиопатикалық жоғары күретамырлық қысым деп аталады. Дәрігерлермен бұл жағдайдың отбасының басқа мүшелерінде де бар екені анықталды, демек ол тұқым қуалайды немесе жоғары күретамырлық қысымның генетикалық аспектісі болып табылады деген сөз. Егер сіздің әжеңізде жоғары күретамырлық қысым болса, онда сіздің қысымыңыздың да жоғары болуы ықтималдығы үлкен.

Оқиғаның 5% нақты себебі белгілі болды. Бұл екінші жоғары күретамырлық қысым деп аталады. Екінші жоғары күретамырлық қысым бүйректің ауруынан, қан тамырларының бұзылуынан немесе ақаулықтардан, гипофиздің, қалқанша бездің немесе бүйректі бездің белгілі бір гормональдық жай күйінен немесе кейбір медикаменттерді (мысалы, ісінуге қарсы немесе жүкті болуға қарсы дәрілер) қабылдаудан болуы мүмкін. Кейде жүктілік жоғары күретамырлық қысымды тудырады.

Алғашқы және екінші жоғары күретамырлық қысым жүрек бұлшық

етінің аномальды түрде жуандауға (қарыншалар гипертрофиясы) алып келуі мүмкін. Сондай-ақ жоғары қысым жүректің энергетикалық жүйесіне әсер етуі және жүректің жүйесіз түрде бірқалыпты соқпауына немесе аритмияға, артерияның зақымдануына алып келуі мүмкін, ол өз кезегінде атеросклероз, кейде аневризм тудырады. Барлық бұл жанама эффектілер жоғары күретамырлық қысымды инфаркттың, ишемиялық инсульттердың, жүрек жеткіліксіздігінің, бүйректің ауруының ең маңызды қатерлі факторына айналдырады.

Ал сенің артериялық қысымың қандай?



## Ал Сізге өзіңіздің артериялық қысым деңгейіңіз белгілі ме?

### с. Жоғары күретамырлық қысымды емдеу

Жоғары күретамырлық қысым сирек жағдайларда шұғыл медициналық көмекті талап ететін өткір ауру болып табылады және ол көп жылдарға созылуы және маңызы өткір мәселеге айналуы мүмкін. Дегенмен, күретамырлық қысымыңызды реттеу арқылы сіз жоғары күретамырлық қысымның күрделенуінің алдын алуыңыз мүмкін. Салауатты өмір салты (артық салмақты азайту, диетадағы тұзды азайту, темекіден бас тарту, физикалық белсенділікті арттыру) бір жағынан алғашқы жоғары күретамырлық қысымды азайтқанымен, дәрі-дәрмекпен емдеу жоғары күретамырлық қысымды емдеудің анағұрлым тиімді тәсілі болып табылады. әртүрлі меди-

циналық препараттар бар, бірақ сіздің дәрігеріңіз ғана сіздің жасыңызға, медициналық жай-күйіңізге және анамнезге қарай анағұрлым тиімді емдеу ұсынуы мүмкін.

Жоғары күретамырлық қысымды емдеуге арналған медициналық препараттарды бүкіл өмір бойы КҮН-САЙЫН қабылдау керек. Егер сіз жоғары күретамырлық қысымның алдын алатын медициналық препараттарды қабылдауды тоқтатсаңыз, онда сіздің қысымыңыз бірнеше апта ішінде қайтадан көтеріледі.

Екінші жоғары күретамырлық қысымды емдеу оның себептерін емдеуді талап етеді.

### Ал сізге сіздің күретамырлық қысымыңыздың деңгейі белгілі ме?



### в. Темекі тарту

Әлемде бір миллиардтан астам темекі тартушы бар. АҚШ-та темекі тарту салдарынан жыл сайын жарты миллион адам қайтыс болады. Темекі тарту жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерлі факторы болып табылады, ол нашар холестериннің деңгейін, күретамырлық қысымды, инфаркт және инсульт қатерін арттырады.

Сіз темекі тартасыз ба? Егер тартатын болсаңыз, онда темекі тартуды тоқтату ешқашан кеш болмайды. Темекі тарту жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерінен басқа денсаулықпен байланысты көптеген келесі проблемаларды тудырады:

- ♦ өкпе жұмысының бұзылуымен қатар темекі тарту бронхит, эфизема және астма тәрізді ауруларды тудырады.

- ♦ Темекі тарту өкпе, тамақ және басқа органдардың (тіл, кеңірдек, тоқішек, ұйқы безі, бүйрек, құық және жатыр) қатерлі ісігінің қатерін арттырады.

- ♦ Темекі тарту еркектердегі сперматозоидтар санын және тестостерон деңгейін азайтатын, сондықтан белсіздіктің және бедеуліктің негізгі себебі болып табылады.

- ♦ Темекі тарту әйелдердегі ұрықтылықты азайтады, кенеттен түсік тастау қатерін арттырады және ерте босану бала салмағының аз болуының себебі де болуы мүмкін.

- ♦ Екі жыныста да темекі тарту күнге күйдірген тәрізді терінің қартаюын тудырады, әжімдердің пайда болуына алып келеді және шаштың түсіп қалуына әсер етуі мүмкін.

- ♦ Сигарлар, темекі түтікшелері және шайнағыш темекі де сигарета тәрізді қауіпті, олар денсаулықтың әртүрлі салдарларына алып келеді. 20-40 минут қорқор тарту 40 сигарет тартқанмен бірдей.

- ♦ Темекі тартушылар, темекі тартпайтындармен салыстырғанда өкпе қатерлі ісігінің, инфаркттың және инсульттің үлкен қатерінде болады.

- ♦ Темекі тартушылар, темекі тартпайтындармен салыстырғанда аурухана парағын 8-11 күнге артық алады және медициналық күтімді көбірек талап етеді

- ♦ Темекі тартпайтындар темекі тартатындармен салыстырғанда 10-14 жылға ұзақ өмір сүреді және олардың өмір сүру сапасы да жоғары. Темекі тартушылар үшін никотиннен бас тартудың классикалық және басқа өте көп техникасы бар, бірақ салмақ артуына алып келуі мүмкін. Емдеудің мүмкін тәсілін дәрігермен кеңесіңіз. Никотин орнын басатыннимдер (патчи, сағыздар, пастилкалар және спрейлер), сондай-ақ құрамында никотині жоқ препараттар да (бипропион және варениклин) темекі тастауға көмектеседі.



#### Темекі тастауға кеңес:

- ♦ Уәждеменің темекіден бас тарту үшін үлкен маңызы бар. Темекіден бас тартуға қалай шешім қабылдадыңыз солай толық темекіні тастаңыз
- ♦ Темекі тартушының атрибуттарынан бас тартыңыз (күлсалғыш, оттық, сіріңке және тағы басқа).
- ♦ Өзіңіздің отбасыңызға, достарыңызға, әріптестеріңізге айтыңыз, олар сізді қолдаушылар қатарында болады.



*Қанша сигарет тартқаныңыз маңызды емес, қанша уақыттан бері тартып келесіз және қанша рет тастауға бекіндіңіз, маңыздысы сол, бұл жаман әдеттен құтылуға бекіну ешқашанда кеш емес. ЕШҚАШАНДА КЕШ ЕМЕС!*

♦ Темекіні тастау датасын белгілеңіз: демалысқа шығатын кезең немесе сіздің өміріңізге өзгеріс енгізетін басқа бір уақыт.

♦ Егер мүмкін болса, өзіңіздің отбасы мүшесізбен немесе досыңызбен немесе әріптесіңізбен бір мезгілде темекіні тастаңыз. Бірігіп темекіден бас тарту әлдеқайда жеңіл

♦ Темекіге көңіл бөлмес үшін дене шынықтыру жаттығуларын жасаңыз, қыдырыңыз немесе жүгіріңіз, босаңсыңыз, әуес ісіңізбен немесе зияткерлік қызметпен айналысыңыз.

♦ Елігуден қашыңыз. Темекі тартпайтын адамдармен бірге жүруге тырысыңыз.

♦ Тамақтан кейін серуендеуге шығыңыз және тамақ қабылдау аралықтарында жүрек жалғаудан қашыңыз.

♦ Темекі шеккіңіз келген жағдайда, бір стакан су ішіңіз. Кофе немесе шай сусыздандыратындықтан, олардан сақ болыңыз

♦ Егер сіз темекіні тастасаңыз, ешқашанда қайта бастамаңыз.

♦ Егер сіз темекі тартудан толық бас тарта алмасаңыз, онда сигарет тарту санын азайтуға тырысыңыз. Келесі де сіз бұл жаман әдеттен толық құтыласыз.

#### С. Қандағы қанттың жоғары деңгейі

Диабетпен ауыратын адамдардың қанының құрамындағы қант деңгейі (олар қандағы глюкоза деп аталады) жоғары болады.

Қандағы глюкоза энергия алу үшін қажет болса да, қанттың қандағы тым жоғары деңгейі жазылмаған немесе нашар бақыланатын диабет жағдайында артерияға (күретамырға) коррозиялық ықпал жасайды, сондықтан да диабет денсаулыққа байланысты инфаркты, инсультты, соқырлықты, инфекцияны, бүйректің және нервтің зақымдануын қоса алғанда көптеген ұзақ мерзімдік проблемалар тудыруы мүмкін.

Глюкоза біздің денеміздегі энергияның негізгі көзі болып табылады, бірақ ұйқы безімен әзірленетін инсулин гормоны глюкозаны қан ағысынан біздің денеміздегі жасушаға отын ретінде пайдалану мақсатында ауыстыру үшін керек

Инсулин жетпеген жағдайда немесе дене оны дұрыс пайдаланбаған жағдайда, глюкоза қанда кідіреді, ол өз кезегінде диабетке алып келеді.

Бүкіл әлемде миллиондаған адамдар диабетпен ауырады. Диабеттің үш негізгі түрі бар: 1-типті диабет, 2-типті диабет, гестациозинды диабет.

**1-типті диабет** егер ұйқы безі инсулин әзірлемейтін болса немесе жеткілікті түрде дайындамаса, сол кезде пайда болады.

♦ 1-типті диабет жеткіншектерде және жас адамдарда жиі диагностикаланады

♦ емдеу үшін бүкіл өмір бойы инсулин инъекциясын салу керек

♦ Диабеттің бұл түрі тұқым қуалайды деп саналады, дегенмен кей жағдайларда бала кезде вирустық инфекциялар (мысалы, шықшыт безінің қабынуы) иммундық жүйенің өзгерісін тудыруы мүмкін, ол өз кезегінде 1-типті диабеттің туындауына алып келеді. профилактиканың немесе емдеудің белгілі тәсілдері жоқ.

**2-типті диабет** кез-келген жаста пайда болуы мүмкін, егер дене өз инсулинін дұрыс пайдаланбайтын болса.

- Ол әдетте ұйқы безі дұрыс жұмыс істейтін артық салмағы бар немесе май басқан адамдарда болады, дегенмен, әзірленетін инсулиннің мөлшері дененің артық салмағының орнын толтыру үшін жеткіліксіз болып табылады.

♦ 2-типті диабет көбіне 35 - 40 жастан асқан адамдарда кездеседі әрі диагностикаланады.

♦ 2-типті диабетте көбіне ешқандай нышан болмайды, ал диагностикалау қанды немесе кіші дәретті медициналық зерттеу арқылы жүргізіледі. Кейбір адамдарда аурудың көп тараған бір немесе бірнеше нышандары болуы мүмкін, мысалы аса қатты шөлдеу, кіші дәрет жіберіп қою, шаршау, ашуланғыштық, құсу тәрізді

Менде мұндай шөл  
ешқашан болған емес



нышандар. Тышандарға қайталанып отыратын немесе нашар жазылатын тері, иек, кіші дәрет немесе қынап инфекциясы, сондай-ақ қолдың және аяқтардың шаншуы, сезімталдықтың жойылуы (нейропатия) кіреді. 2-типті диабет еркектердегі белсіздіктің және әйелдерде циклдың бұзылуының көп таралған себебінің бірі болып табылады.

Көбіне себептер болмағандықтан, 45 жастағы ересек адамдарға әр 3 жыл сайын диабетке қан тексеруінен өткен дұрыс.

#### 4. Инфаркт және инсульт қатерін азайту

✦ Емдеу диетаны сақтауға және салмақты азайтуға бағытталған жаттығуларды орындауға негізделген. Егер салмақ жоғалту қандағы глюкоза деңгейін әжептеуір жақсартуға әкелмейтін болса және ұйқы безімен әзірленетін инсулин деңгейін дененің аз массасына сәйкестікке келтіретін болса, онда медицинских препараттарды жүйелі түрде (ауыз арқылы) қабылдау талап етіледі.

**Жүктіліктілік диабеті** гормональдық өзгерістерге байланысты немесе инсулиннің жетіспеушілігінен жүкті әйелдерде дамиды. Ол көбіне жүктіліктілік диабетімен ауыратын әйелдерде бала туған соң, пайда болады, 2-типті диабеттің даму ықтималдығы жоғары.

**Қандағы қанттың қалыпты деңгейі, сондай-ақ гликемия ретінде белгілі қандағы қанттың құрамы 115 мл/дл [6.0 ммоль/литр] құрайды.**

Қантты жеу диабеттің пайда болуын білдірмейді, бірақ құрамында қанты бар өнімдерді және сусындарды пайдалану қандағы глюкозаның деңгейін реттеу процесін күрделендіруі мүмкін. Диабетпен ауырасыз ба немесе сіздің қаныңыздағы глюкозаның құрамы бірқалыпты ма, оған байланыссыз қандағы глюкозаның дұрыс деңгейі туралы шешім қабылдау қантан толық бас тартуды білдірмейді. Оның орнына қант құрамының табиғи деңгейде екеніне көз жеткізу керек және көптеген тамақ өнімдеріне, атап айтқанда конфеттерге, шоколадқа, балмұздаққа, алкогольсіз ішімдіктерге, джемге, желеге, тортқа қосылатындығын ескеру керек.



*Есте сақтаңыз: күн сайын кем дегенде 30 минут жүру керек. Идеалда - күн сайын кем дегенде 1 сағат жүру керек.*

Көптеген сусындарға мөлшері бірнеше қасық болатын қант қосылады. Диеталық және жеңіл түрдегі сусындарда көбіне қант аз болады, бірақ оған көз жеткізу үшін жапсырмадағы құрам туралы ақпаратты оқыған дұрыс.

Диабетпен ауыратын адамдардың жартысына дерлігі өзінің ауруы туралы білмейді. Жыл сайын компанияның терапевті өзінде диабет бар екендігін білмейтін көптеген қызметкерге диагностика жүргізеді, қанға немесе кіші дәретке талдау жүргізу арқылы қалай диабет бар екендігі анықталған соң, дереу дұрыс емдеу тағайындалады, ол өз кезегінде аурудың асқинуына жол бермейді.

#### D. Физикалық белсенділіктің болмауы

Физикалық белсенділіктің болмауы, көбіне отырып көп жұмыс істеу инфаркттың және инсульттің басты себебінің бірі болып табылады.

Біз көбіне отырып көп жұмыс істейтін, май басып кеткен ұрпақ өкіліміз. Және бұл әдетті калориясы жоғары тамақ жер алдында, компьютер және теледидар алдында бінеше сағат отыру және чипси жеу, құрамында қанттың жоғары мөлшері бар су-



## Өзіңіздің күнделікті белсенділігіңізді арттырыңыз. Әрекетсіздіктен гөрі әрекеттілік дұрыс



сындарды ішу, десерт тұтыну арқылы өз ұрпағымызға беріп жатырмыз!

Өз денеңізді формада ұстау үшін сізден жүгіруді, жүзуді, тартылуды немесе спортзалда жаттығумен айналысуды талап етпейді, дегенмен бұл жаттығулар сізге формада болуыңызға кедергі келтірмейді. Сізге тек кейбір зиянды әдеттерден арылу керек және өзңіздің физикалық белсенділігіңізді арттыру керек.

Тіпті бірқалыпты, бірақ жүйелі физикалық белсенділік Жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерін кемітеді әрі өміріңіздің ұзақтығын арттырады. Неғұрлым сіз көп қозғалсаңыз, соғұрлым сіздің денсаулығыңыз мықтырақ болады. Серуендеу, баспалдақтар бойынша көтерілу, велосипедпен

жүру, шопинг жасаңыз, бұл сізге көмектеседі. Жұмыстағы, үйдегі, ойын кезіндегі барлық физикалық жаттығулар күннің соңында жинақталып қосылады.

Жүйелі физикалық жаттығулар жүрек бұлшық етінің жұмысын жақсартады, 2-типті диабеттің пайда болу қатерін азайту үшін глюкоза теңгерімін жақсартады, күре тамыр қысымының және нашар холестериннің деңгейін кемітеді, сонымен бірізгілде пайдалы холестериннің деңгейін арттырады. Физикалық белсенділік салмақты кемітудегі негізгі фактор калорияны азайтады, ол өз кезегінде артық салмақ және майбасу себебінен жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерін азайтады.



Қарын аш болғанда қандағы глюкозаның деңгейі сізге белгілі ме?

### Е. Артық салмақ және май басу

Артық салмақ пен дене массасының индексі (ДМИ) бойынша анықталатын май басу бүкіл әлемде денсаулықтың негізгі проблемасына айналды, ал оның таралуы өсіп келеді. Тек АҚШ-та шамамен 100 миллион адам, яғни ересек халықтың жартысына жуығы артық салмақ пен май басудан зардап шегуде

Компания қызметкерлерінің 45% астамы артық салмақ пен май басудан зардап шегуде, ал 1% ауру түріндегі май басудан.

Ұзақ уақыт бойы май басу денсаулыққа байланысты көптеген проблемалардың туындауына жол береді, олар өз кезегінде өнімділіктің кемуіне алып келеді, еңбекке қабілетсіздіктің жоғары қатеріне және өмір сүру ұзақтығының қысқаруына алып келеді.

Май басу тұқым қуалашылық, әлеуметтік-экономикалық мәртебе, гормональдық бұзушылық, қартаю және психологиялық проблемалар себебінен болады десек те, май басудың анық себебі дұрыс тамақтанбау және физикалық белсенділіктің жетіспеушілігі болып табылады. Май басудың көп дегенде 2% қалқанша безі функциясының бұзылуы тәрізді медициналық себептерден туындаған.

Сіз артық салмақтан немесе май басудан зардап шегесіз бе? Сіздің ДМИ есебі сіздің бойыңыздың биіктігі үшін сіздің салмағыңыздың қалыпты екенін дәлелдейтін қарапайым тәсіл болып табылады. Бұл ересек әйелдер үшін де, еркектер үшін де май мөлшерін көрсететін сенімді көрсеткіш (жүкті әйелдерді, артық бұлшық ет массасына ие бодибилдерлерді қоспағанда).



**Өзіңіздің ДМИ есептеңіз**

$$\text{ДМИ} = \frac{\text{салмақ, килограммен}}{\text{бойыңыз метрмен} \times \text{бойыңыз метрмен}} \text{ немесе } \frac{\text{салмақ, фунтпен} \times 703}{\text{бойыңыз дюйммен} \times \text{бойыңыз дюйммен}}$$

**Мысалы**

70 кг 1,75 м = **ИМТ 22,9**  
100 кг 1,75 м = **ИМТ 32,6**

155 фунт және 69 дюйм = **ДМИ 22,9**  
221 фунт және 69 дюйм = **ДМИ 32,6**

Килограмм метрмен және фунт дюйммен сіз өзіңіздің ДМИ анықтау үшін онлайн калькуляторды [www.nhlbsupport.com/bmi/](http://www.nhlbsupport.com/bmi/) сайтынан таба аласыз.

**ДМИ интерпретациясы**

**Егер сіздің ДМИ 18,5 – 24,9 диапазонында болса, онда сіздің салмағыңыз дұрыс, оны бірқалыпты ұстау керек.**

Егер сіздің ДМИ 25 – 29,9 диапазонында болса, онда сіздің салмағыңыз артық және оны сізге азайту керек.

Егер сіздің ДМИ 30 болса, онда сізде май басушылық бар, егер ДМИ 40-тан жоғары болса, онда май басушылық күшті немесе ауру тұғызатын май басушылық деп саналады, ол сіздің денсаулығыңызда күрделі проблема бар екенін білдіреді.

Егер сіздің ДМИ 18,5 төмен болса, онда сізді салмақ тапшылығы бар. Ол сіздің тамақ қорытуыңыздың нашарлығынан, яғни бұзылуынан болуы мүмкін.

**ЕСКЕРТУ:** Халықаралық стандарттар бойынша ДМИ 40-тан жоғары болса, онда ол қызметкер мұнай кен орындарында, теңіз қондырғыларында, алыс учаскелерде немесе кемелерде

жұмыс істеуге жарамсыз деп саналады. Бұл май басудан зардап шегетін адамдардың ұшқырлығының төмен екендігін, бұзылғандығын білдіреді. Жарылыс, өрт немесе басқа төтенше жағдай болған жағдайда, олар төтенше жағдайға қарсы тез әрекет ете алмайды, бұрғылау қондырғысын көшіру, кемеңі, вертолетті сақтау бойынша тез қимыл жасай алмайды, ол өз кезегінде өзіне ғана емес, әріптестеріне де қатер тудыруы мүмкін. Және де ДМИ 40-тан жоғары зардап шегушіні зембилмен тасымалдау немесе вертолетпен немесе апатты кемемен алып кету айтралықтай қиындық туғызады.

ДМИ 30-дан жоғары болса, өлім жиілігі және ауру жиілігі артады. ДМИ жоғары болған сайын жүрек қан тамырлары ауруларының, 2-типті диабеттің қатері жоғары, ақыр соңында ол өлімге алып келеді. Сізге май басумен байланысты аурудың даму қатерін бағалау үшін дәрігерге көріну керек.



Сіздің салмағыңыз бен бойыңыздың биіктігі сізге мәлім бе? ДМИ тап қазір есептеңіз.

**Абдоминальды май басу**

Қарын бөлігінде немесе белде жиналған майға жататын («қарын» немесе «сыра қарын» атымен белгілі) абдоминальды май басушылық та болашақтағы жүрек-қан тамырлары ауруларының көрсеткіші болып табылады.

✦ Белді құшақтауарқылы өлшеу абдоминальды май басушылықты өлшеудің қарапайым тәсілі болып табылады. Өлшегіш лентаны пайдаланып, кіндігіңізден жоғары беліңізді өлшеңіз.

✦ Беліңіздің құшағы 102 сантиметрден [40 фунт] кем өлшемді аласыз.

✦ Дені сау әйелдің белінің жуандығы 88 сантиметрден [35 фунт] аз болуы тиіс.

✦ Белдің тым жуандығы диабет немесе жоғары артериалдық қысым тәрізді жүрек-қан тамырлары ауруларының үлкен қатеріне алып келеді.

**а. Артық салмақ пен май басудың салдарлары қандай?**

Артық салмағы бар немесе май басқан адамдарда жүрек-қан тамырлары ауруларының қатері жоғары болады, себебі денедегі артық май төменде көрсетілген көрсеткіштердің барлығының артуын тудырады, ол өз кезегінде коронарлық күретамырлардың және миды қоректендіретін күретамырлардың бітелуіне алып келеді.

**б. Артық салмақты және оның салдарларын азайту үшін сіз не істей аласыз?**

Ешкім де бір түн ішінде артық салмаққа немесе май басуға ие болған жоқ. Артық салмақ жылдар бойы жиналады. Және керісінше сіз артық салмақтан бірнеше күн ішінде құтыла алмайсыз.

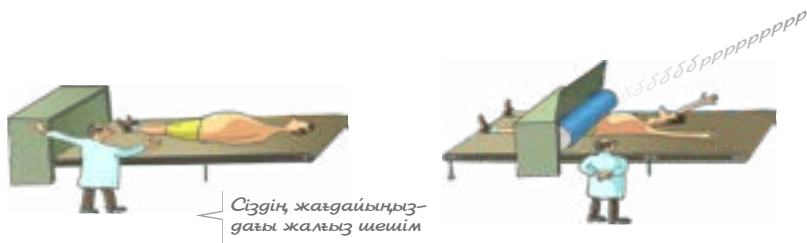
Салмақ тастаудың ерекше тәсілі жоқ. Салмақты азайтатын емдік дәрі-







Артық салмақты және оның салдарларын азайту үшін сіз не істей аласыз?



дәрмектер және шектеуші диеталар сіздің денсаулығыңызға өте қауіпті болуы мүмкін. Артық салмақтан құтылудың хирургиялық тәсілдері (асқазан қан тамырының қабынуы, асқазан көлемінің азаюы, асқазандық сақиналар немесе таспалар) де қатер әкелуі мүмкін және толық медициналық тексеруден өткен соң, қатты май басудан зардап шегетін адамдар үшін ғана қолданылуы мүмкін.

Диетаның тездетілген формасы немесе кез келген басқа формасы шешім болып табылмайды. Қайран қалатын әрекеттерді немесе шектеуші диеталарды ұмытыңыз. Олар уақытша эффект тудырады да, адамдар тез салмақ жоғалтады, кейіннен диета біткен қайтадан қалпына келеді.

Өмір салтын салауатты өмір салтына өзгерту артық салмақтан және май басудан құтылудың шешімі болып табылады: өзіңіздің тағамдық әдет-

теріңізді және физикалық белсенділік деңгейін жақсартыңыз.

### с. Артық салмақтан құтылу және қалыпты формаға келу

Артық салмақтан құтылу және қалыпты формаға келу уақыт пен күш-жігерді талап етеді. Өзіңіздің физикалық белсенділігіңізді арттырудан басқа, сіз не жейтініңізге мән беруіңіз керек және дұрыс тамақтануды үйрену керек.

#### ♦ Сізге не жеуге болатынын түсіну

Тамақ дегеніміз біздің денеміз үшін калориямен өлшенетін отын болып табылады. Әрбір калория энергия мөлшерін білдіреді:

♦ ақуыздың немесе көмірсудың 1 грамы 4 энергиялық калорияны береді.

♦ 1 грамм май 9 калория энергияны береді.

♦ 1 грамм алкоголь 7 калория энергияны береді.



Физикалық белсенділік кезінде және дененің функциясын бір қалыпта ұстау кезінде жұмсалмаған калория біздің денемізде май түрінде сақталады және салмақтың артуына алып келеді.

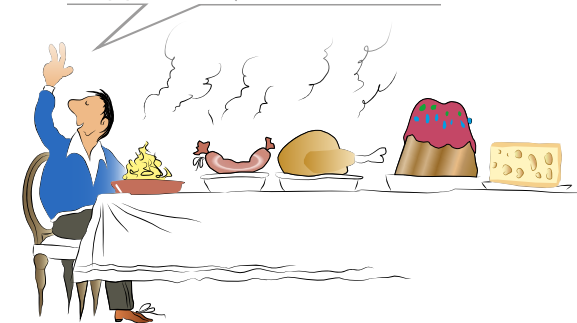
Тамақты үш категорияға бөлуге болады: майлар, көмірсулар және ақуыздар. Төменде келтірілген шолуда әрбір категория қаралатын болады, әр категорияға қандай тағам кіретіні және ол сіздің денсаулығыңызға қалай әсер ететіні және сіздің дұрыс тамақтану бойынша әдеттеріңіз қаралатын болады.

**Майлар** денедегі энергияның ұзақ мерзімді қоры болып табылады. Дегенмен, нашар холестериннің артуы есебінен адам диетасындағы майдың мөлшері мен түрі инфаркт және инсульт қатерін арттыруы және

артық салмаққа және май басуға алып келуі мүмкін. Тағамдағы майды былай бөлуге болады:

**Нашар майлар: қаныққан майлар және трансмайлар.** Нашар майлар нашар холестериннің және қандағы триглицеридтердің деңгейін арттырады және пайдалы холестериннің деңгейін азайтады. Көп жағдайларда бұл дегеніңіз малдың майы (сиыр, шошқа, қой, еттері, хот-догтар, сүрсүбе, май, құрамында жоғары мөлшерде май бар сүт өнімдері, шошқа майы), гидрогенизация процесі арқылы қатты трансмайға (гидрогенизацияланған май) айналған сұйық майлар және құрамында көп мөлшерде малдың майы немесе трансмайлар бар тағам (қуырылған тамақ және фаст-фудтың үлкен бөлігі).

Бүгінгі күннен бастап күніне бір рет тамақтанатын боламын



♦ **Пайдалы майлар-қанықпаған (моно қанықпаған немесе поли қанықпаған) майлар.**

Пайдалы майлар қандағы холестериннің деңгейін жақсартады. Олар негізінен көкөніс, көкөніс майлары, тұқымдары және жаңғақ тәрізді өсімдік майында болады.

- моно қанықпаған майлар зәйтүн майында, жержаңғақ майында, канола майында, авокадода, балықта және жаңғақтардың көпшілігінде болады.

- полиқанықпаған майлар күнбағыс майында, соя майында, күнбағыс майында және балықта болады.

♦ **Тамаққа майлардың дұрыс түрін және мөлшерін таңдап пайдаланыңыз**

♦ грильде дайындалған, бұға пісірілген немесе сұға пісірілген, отқа пісірілген тамаққа артықшылық беріңіз.

♦ Соусты рационнан шығарып тастаңыз немесе мөлшерін азайтыңыз, себебі оларда майдың үлкен құрамы болады.

♦ 1 грамға шаққанда майдың мөлшері бірдей болғандықтан майда, маргаринде салмақ қосуға көмектеседі. Май холестеринге бай қаныққан мал майы болып табылады, ал кейбір маргариндер трансмайлар пайдаланып әзірленген. Құрамында трансмайлар жоқ жұмсақ немесе сұйық маргаринді немесе өсімдік майын ынсабы дұрыс мөлшерде пайдаланыңыз.

♦ Қуырылған балық, тауық еті және картофель тәрізді тағамнан аулақ болыңыз, себебі майға қуыру тағамның калориясын айтарлықтай арттырады.

♦ Канола майы және зәйтүн майы денсаулық үшін өте пайдалы деп есептеледі және оларды дұрыс ынсапты түрде пайдалану холестерин мөлшерін жақсартуға көмектеседі. **Етпен (шошқа, сиыр, қой еті) салыстырғанда, балыққа және құс етіне артықшылық беріңіз**

♦ өзіңізге ұнайтын кез-келген, бірақ қуырылмаған және майдағы емес балықты жеңіз.

♦ құс етінен қабығын алып тастаңыз және ақ етке артықшылық беріңіз.

тамаққа пайдаланар алдында қызыл еттен көрініп тұрған майды кесіп алыңыз.

♦ Майлы және техникалық өңделген тамақтан (сосискалар, хотдогтар, бекон және шошқаның кеуде еті) аулақ болыңыз

♦ **Көкөністерді, астық тұқымдастарды (қоңыр күріш, сұлы, жүгері, дәнді дақыл), салаттарды, бұршақтарды, жеміс-жидектерді** көп мөлшерде пайдаланған дұрыс. Олар калорияны аз береді және май мен қант мөлшері аз болады. Одан басқа витаминдерге, антиоксиданттарға (қатерлі ісікке қарсы заттар), талшықтарға және басқа қоректендіргіш заттарға бай болады Жаңғақтарда

майдың үлкен құрамы болады, сондықтан оларды ынсапты түрде пайдаланған дұрыс.

♦ **Көмірсулар** бізге қысқа уақытқа энергия береді және қанттан, крахмалдан, талшықтан тұрады. Көмірсулар (асхана қанты, тәттілер және рафинадталған ұн) біздің денемізбен тез сіңіріледі және қандағы қанттың құрамының өсуін туғызады, сондықтан диабетпен зардап шегушілерде инсулинге тәзімділік тудыруы мүмкін, ол өз кезегінде 2-типті диабет, сондай-ақ кейбір қатерлі ісік түрлері үшін инфаркт пен инсулин қатері болып табылады. Жай сіңірілетін көмірсулары қандағы қанттың деңгейіне жұмсағырақ әсер етеді;

Олар тұтас және өңделмеген ас-

тық өнімдері, бұршақ, қоңыр күріш тәрізді тағамда және үлкен құрамды талшығы бр тағамда болады

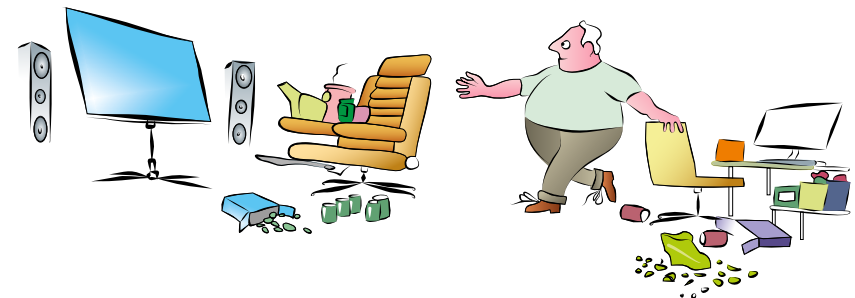
♦ **Рафинадталған тәттілердің мөлшерін азайту**

♦ Кондитерлік өнімдерді, торттарды, шоколадты, джемді және желені, сондай-ақ балмұздақты тұтынды азайтыңыз

♦ құрамында қанттың үлкен мөлшері бар энергетикалық сусындарды пайдаланудан аулақ болыңыз

♦ табиғи, мұздатылған жеміс-жидектерге және консервтерге артықшылық беріңіз. Талшықтардың құрамының көп болуы есебінен жаңа піскен жеміс-жидектердегі қант теңгерімделеді. Жеміс-жидектердің мөлшерін азайтпаңыз.

*Менде отырықшы өмір салты? Мен өз уақытымды компьютер мен теледидардың арасында өткіземін*



♦ Алкогольсіз сусындарды, коланы және тәтті шайды суға айырбастаңыз. Әрбір тәтті сусыны немесе шырыны бар банкіде 10-12 шайқасық қант болады.

♦ үлпекке немесе басқа тағамға салынатын қант мөлшерін азайтыңыз. Жасанды тәттілерден және басқа қантты алмастырғыштардан гөрі қант жақсы, әрин бірақ екеуінің де болмағаны дұрыс.

**Ақуыздар** біздің бұлшық етімізді қалыпты нормада ұстауға көмектеседі және біздің денеміздің әрбір функциясының айырбасталмайтын қатысушылары болып табылады. Ақауыздар мал өнімдерінен (шошқа, сиыр, қой еті, құс еті, балық және асшаян), сондай-ақ сүт өнімдерінен және өсімдік өнімдерінен (бұршақтар, жаңғақтар,

соя және бүтін астық өнімдері) келіп түседі.

#### Ақуыздарды дұрыс таңдаңыз

♦ балық, құс етін және өсімдік ақауызына артықшылық беріңіз.

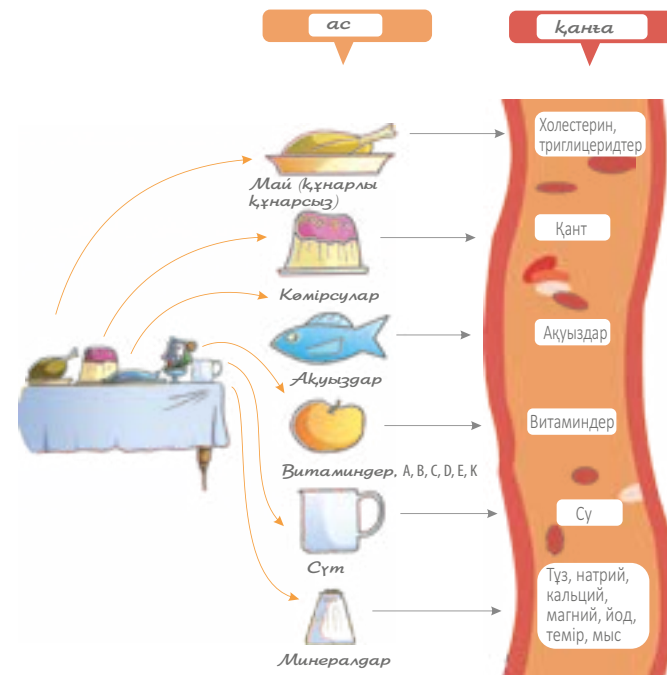
♦ қызыл етті жұқалап кетуге және ынсапты порцияға дейін шектеңіз.

♦ өңделген тағамның мөлшерін азайтыңыз, себебі онда әдетте тұздың және қаныққан майдың құрамы көп болады

♦ аптасына 2 жұмыртқа ғана жеңіз.

♦ майсызданған сүт өнімдеріне, ірімшікке, йогуртқа және басқа сүт өнімдеріне немесе майлылығы төмен өнімдерге артықшылық беріңіз.

♦ Көпіршітілген кілегей және қаймағы алынбаған сүт өнімдерінің мөлшерін азайтыңыз.



#### ♦ Тамақтану әдеттерін жақсарту – пайдалы кеңестер

Таңертеңгі тамақты немесе басқадай тамақтануды жібермеңіз.

Таңертеңгі тамақты жіберіп алу, сізде аштық сезімін оятады және тойып, артық тамақ жеуге мәжбүрлейді.

Аз ғана порциямен жиі тамақ ішіңіз.

Порция мөлшерін азайтыңыз. Аузыңызға тамақты көп салған

сайын, сіз соғұрлым көп салмақ жинайсыз. Қосымша тамақ ішуден аулақ болыңыз!

Тамақ ішер алдында бірнеше стакан су ішіңіз. Суда калория болмайды және аштық сезімін басады. Тамақ ішер алдында үлкен стаканмен су ішсеңіз тәбет басылады және қанығу сезімі пайда болады.

Нәтижесінде келесіні есте сақтау керек:

♦ Алкогольды ішімдіктерді ішуді мүлде доғарыңыз немесе мөлшерін азайтыңыз. Ішімдікте қоректендіру құндылығы жоқ калорияның үлкен мөлшері болады.

♦ Тұтынылатын тұз мөлшерін азайтыңыз. Тұз артериальды қысымды арттырады. Тұз салардан бұрын, тамақтың дәмін көріңіз. Әдетте оған тұз қосудың қажеттілігі жоқ. Бір күнгі тұтынылатын тұз мөлшері 5 грамм ғана. [1 шайқасық/күніне], бірақ адамдар екі есе көп тұз тұтынатыны анықталды.

#### ♦ Пайдалы ойға салулар

Өз өмір салтыңызды өзгерту және жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерін төмендету туралы шешім қабылдау сіз қабылдаған шешімдердің ішінде ең жақсы шешім болып табылады. Ол сіздің қалай және қаншалық ұзақ өмір сүретіндігіңізді анықтайды.

**Алдыңызға нақты мақсат қойыңыз.** Асығудың қажеті жоқ. Бұл сіздің денсаулығыңызға салған ұзақ мерзімді инвестицияңыз екенін түсіну керек. Нақты мақсат ай сайын салмақты 1-2 килограмға [2.5 - 5 фунт]

азайту, әсіресе бастапқы кезде. Сіз қалыпты нормаға келу үшін сізге жылдар қажет болды. Сіздің салмағыңызды қалыпты нормаға келтіру үшін айла қажет болады, ал кей жағдайларда сіздің бастапқы жағдайыңызға байланысты жылдар қажет болады. Егер сіз өзіңіз күткендей салмақтан оңай құтылмасаңыз қапа болмаңыз, сабырлылық керек.

**ДМИ есептеңіз және сіздің салмағыңызға сай келетін дұрыс салмақты анықтаңыз.** [www.nhlbisupport.com/bmi/](http://www.nhlbisupport.com/bmi/) бойынша онлайн калкуляторды пайдаланыңыз.

**Жақсы аспаптар жұмысты дұрыс істеуге көмектеседі.** Дәл өлшейтін электрондық немесе механикалық тааразы сатып алыңыз да, салмағыңызды апта сайын өлшеңіз. Кейбір адамдар өзінің салмағын күнде өлшейді (ылғи белгілі бір уақытта). Бұл өткен күнгі артық салмақты күнде бағалауға мүмкіндік береді. Жеген тамағыңызға, тамақтың мөлшеріне және физикалық белсенділікке байланысты салмағыңыздың айтарлықтай өсетінін немесе кемітетінін көріп таң қаласыз.

**Қолдау көрсету командасы ке-**

**дергі келтірмейді.** Достарыңызға, туыстарыңызға, әріптестеріңізге сіздің тағамдық әдеттеріңізді өзгертетініңіз белгілі болуы тиіс. Тағамдық әдеттерді өзгерту жеңілірек болады, егер ол жайында айналаңыздағылар білетін болса. Егер сіздің әріптесіңіз де тағамдық әдеттерін өзгертетін болса, ол

жақсы екеуіңіз біріксеңіз жеңілірек болады. Егер сіздің артық салмаққа ие болсаңыз, онда сіздің әріптесіңіздің де, балалардың да салмағы артық болуы мүмкін.

**Тағам өнімдеріне барғанда.** Калориясы жоғары, майға бай және қанты көп тамақ өнімдерін сатып ал-



- ♦ 1 піспенан (150-200 калория)
- ♦ 1 аз ғана қуырылған картоп (200-300 калория)
- ♦ 1 стакан сыра немесе шарап (150 калория)
- ♦ Орта мөлшердегі 1 сэндвич (350 калория)
- ♦ 1 стакан қаймағы алынбаған сүт (250 калория)

Майсыздандырылған 1 стакан сүтпен салыстырғанда (50 калория).

Жұмыртқа, кілегей, бекон?  
Ал менің холестерин деңгейім ше?



маңыз және оларды үйге әкелмеңіз (мысалы, қуырылған картоп, шоколад және тәтті сусындар). Егер үйде мұндай тағамдар болмаса, оларды жеуге ұрынбайсыз.

**Этикетканы мұқият оқыңыз.** Этикетканы оқып күнделікті жеп жүрген тамағыңыздың кейбір түрлерінің калориясы тым жоғары екендігіне көз жеткізесіз. Жеңіл әрі майсыздандырылған тамақтар әрқашанда салмақты тастауға көмектеспейді. Сіз белсенділік деңгейіне қатысты өзіңіз тұтынып жүрген калорияны өлшеп білуіңіз керек: күніне жарты сағат жүріп көбіне отырып жұмыс істейтін адам күніне 2000 калория тұтынады, ал жоғары белсенділікпен айналысатын адам күніне 4000 калория тұты-

нады. Тамақтағы калорияның мөлшерін ескеріп отырыңыз:

**Экран алдында аз отырыңыз.** Телевизорға, компьютерге немесе бейнеойындарға уақыт аз бөлсеңіз, жеңіл-желпі тамақтануға арналған уақытты үнемдей аласыз.

#### F. Холестериннің жоғары деңгейі

Холестерин біздің денеміздегі көптеген майлы заттардың бірі болып табылады. Ол біздің денеміздің көптеген функциялары (мысалы гормондарды дайындау) үшін қажет болғанымен холестериннің артық болуы артерияны тарылтады және бекітеді, ол өз кезегінде артерияның қатаюына (атеросклероз) және инфаркт немесе инсульт қатерінің артуына алып келеді.

Холестериннің жеткілікті мөлшері біздің денеміздің функциясы үшін бауырмен әзірленеді. Дегенмен холестерин жайында айтқанда, ол біздің жеген тағамымызға қатысып отырады.

Пайдалы холестериннің деңгейін арттыратын тағамдар:

- ♦ балық (омега-3 майлы қышқылдарға бай)
- ♦ көкөніс майлары және моноқанықпаған немесе полиқанықпаған болып табылатын майлар: зәйтүн. жержаңғақ, кольза немесе канола, соя майы, жүгері және күнбағыс майы
- ♦ бүтін астық өнімдері, сұлы жармасы, бұршақ және жаңғақтар
- ♦ көкөністер және жеміс-жидектер.

#### Жаман холестериннің деңгейін арттыратын тағамдар:

- ♦ қаймағы алынбаған өнімдер: май, майсызданбаған май, кілегей, ірімшік және балмұздақ
- ♦ ет: шошқа, қой, сиыр еті
- ♦ жұмыртқа сарыуызы
- ♦ кейбір тропикалық майлар: кокос майы, пальма майы, пальмоядролы майы және какао майы.

#### Қандағы холестерин деңгейін жыл сайын өлшеп тұру керек. Өлшем бірлігі: ммоль/литр.

Тамақсыз, 12 сағаттан кейінгі холестериннің деңгейі 200 мг/дл [5,2 ммоль/л] кем болмауы тиіс.

200 және 240 мг/дл [5,2 и 6,2 ммоль/л] диапазонындағы жалпы холестериннің деңгейі холестериннің шекаралық жоғары деңгейі болып табылады.

Жалпы холестериннің деңгейі 240 мг/дл [6,2 ммоль/л] жоғары болса, онда холестериннің деңгейі жоғары деп саналады, ол өз кезегінде жүрек-қан тамырлары ауруларының ықтималдылығын арттырады. Сізге холестериннің деңгейін төмендететін емдік препараттарды қабылдау және майлылығы төмен диета тағайындау мәселесімен дәрігерге көріну керек.

Холестериннің деңгейі келесі факторларға да байланысты көтеріледі:

- ♦ ашушандық
- ♦ қозғалысы өмір салты және физикалық белсенділіктің болмауы
- ♦ темекі тарту
- ♦ артық салмақ және май басу

#### Сіздердің холестерин деңгейлеріңіз қандай?

##### G. Алкогольді ішімдікті пайдалану

Алкогольді ішімдіктің құрамында денсаулыққа пайдалы тағаммен салыстырғанда аса құнды ештеңе жоқ, не витамин, не не минерал, не ақуыз жоқ. Дегенмен сонымен бірге алкогольде үлкен калория бар, атап айтқанда 1 грамға шаққанда 7 калория. Бір стандарт бокал шарап, виски немесе сырада 12 грам алкоголь бар, ол өз кезегінде 84 калорияға тең. Бұл алкогольды көп көлемде тұтынушылардың



салмақ қосуының және сыра қарынды жинауының себебін түсіндіреді.

Ұдайы немесе шектен тыс алкоголь ішімдігін ішу ас қорыту жүйесінде проблема (гастрит, асқазан жарасы және панкреатит) тудырады, асқазан-ішек жүйесінде (ауыз, тіл, тамақ, өңеш, ұйқы безі, тоқ ішек және тік ішек) қатерлі ісіктің қатерін арттырады, сондай-ақ циррозға алып келетін бүйрек функциясының бұзылуына апарды. Шекті көлемде алкоголь ішудің өзі де когнитивті жүйенің жұмыс істеуіне әсер етеді; алкогольды шектен тыс пайдалану және ұзақ уақыт бойы тұрақты түрде арақ ішу мидың зақымдануын және жадтың жоғалуын тудыруы мүмкін.

» Сіз бұрынғысынша бір стакан ішімдік ішкіңіз келе ме?  
Алкогольді ішімдікті ішуді азайтыңыз!



Алкоголь тәуелділікті және бас тарту синдромын тудыратын есірткі. Алкогольға тәуелділік немесе ішімдікке салыну өлімге соқтыратын прогрессивті ауру болып табылады.

#### Н. Жеткілікті ұйықтамау

Салауатты өмір салты демалу үшін жеткілікті уақытты талап етеді. Ұйқы демалыстың ажырамас бөлігі болып табылады.

Біз ашуланғанда, күйзелгенде немесе ауырғанда немесе отбасылық, кәсібилік проблемаларға байланысты ұйқыдан айрыламыз. Ұйқыдан айрылудың тағы бір себебі жұмыс уақытын жүйесіздігі, түнгі ауысымда жұмыс істеу және халықаралық ұшулар кезінде тәуліктік режимнің бұзылуы.

1. Бөлме, төсек
2. Жарық, Шы
3. Ешқандай электрондық пошта
4. Ал енді ұйқыға аттанамыз!



Соңғы 20 жыл ішінде компьютерді пайдалану және теледидар көру себебінен әлемде миллиондаған адамдардың ұйқысы бұзылды. Орташа есеппен алғанда, адамдар қазір өздерінің 50 жыл бұрынғы ата-аналарымен салыстырғанда 1,5-2 сағат аз ұйықтайды.

Ұйқыдан айрылған адамдарда, тәулігіне 6-8 сағат ұйықтайтын адамдармен салыстырғанда, жүрек талмасын ұстау немесе инсультке ұшырау тәуекелі жоғары.

**Егер сіз табиғи ұйықтау қабілетін жоғалтсаңыз және түн ортасында оянатын болсаңыз, төменде келтірілген кеңестерді ұстаныңыз.**

#### а. Ұйқыға аттанар алдында

- ♦ Ұйқы бөлмесі тек ұйықтауға арналған болуы тиіс және оңашалық атмосферасы болуы керек.
- ♦ Теледидар қарамаңыз және интернетте «отырмаңыз». Себебі экранға қарау, одан түскен сәуле миды алаңдатады, ұйықтамауға мәжбүрлейді.
- ♦ Ұйқы бөлмесінде теледидар орнатпаңыз.
- ♦ Ұдайы бір мезгілде ұйықтауға тырысыңыз және ылғи бір мезгілде ұйқыдан ояныңыз, тіпті демалыс күндері де.

**в. Төсекте жатқанда**

♦ Адамдардың көпшілігіне 7-8 сағат ұйықтау керек

♦ Сіздің жастығыңыз бен матрасыңыз сіз үшін қолайлы екендігіне көз жеткізіңіз, ұйықтау үшін кең, ыңғайлы киім киіңіз.

♦ Ұйқы бөлмесінде қолайлы температураны ұстаңыз (Цельсий бойынша 18-20 градус ).

♦ Сіздің жатын бөлмеңізде барынша тыныштық болуы керек. Ұялы және үй телефонын, радионы, теледидарды және компьютерді өшіріп тастаңыз. Желдеткіштің, ауа баптағыштың тұрақты жұмыс істеу дыбысы немесе жеңіл музыка сізді бөгде шудан құтқарады.

**с. Ұйықтар алдында не істеуге болмайды**

♦ Ауыр қорытылатын тамақты жеменіз және аш қарынға ұйықтамаңыз.

♦ Түнгі уақытта дәретханаға бару санын азайту үшін жатар алдында көп су ішпеңіз, себебі ол да сіздің ұйқыңызды бұзады.

♦ Алкогольды ішімдікті ішпеңіз.

♦ Темекі тартпаңыз және кофе немесе құрамында кофеині бар басқа сусындарды ішпеңіз .

**1. Күйзелісті жеңе алмау**

Күйзеліс біздің өміріміздің ажырамас құраушысы болып табылады. Түзетуді және тиісті шешім қабылдауды талап ететін кез-келген өзгеріске біздің организміміздің реакциясы. Күйзеліс тек қана жұмыспен немесе кәсіби қызметпен ғана байланысты емес, дүниеге келген күннен бастап біз қайтыс болғанға дейін күйзелісті бастан кешіреміз. Мектеп те, оқытушылардың ауысуы да, демалыс та, үйлену де, балалардың тууы да, жұмыс іздеу де, тапсырманың ауысуы да, автомобиль немесе үй сатып алу да және т.б. барлығы күйзеліс тудыруы мүмкін.

Оң ширығу оптимистік көңіл күй тудырып мақсатқа ынталандыруы және еңбек өнімділігін арттыруы мүмкін, ал теріс ширығу еңбек өнімділігіне, моральдық рухқа және жалпы денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін.

Күйзеліс күретамырлық қысымды және жүрек соғысын арттырға-

нымен, өздігінен жүрек талмасына және өлімге алып келмейді. Әдетте көп уақыт бойы күйзелісті басқара алмау инфаркттың және инсульттің себепшісі болып табылады. Көптеген адамдар күйзеліспен дұрыс күресе алмайды: көп темекі тарта бастайды, көп кофе, алкогольді ішімдіктер немесе тәтті сусындар ішеді, теледидар көреді, транквилизаторлар, тіпті тыйым салынған есірткілер қабылдайды. Күйзелісті басқара білу жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерін азай-

туы мүмкін. Күйзелісті жеңудің төменде келтірілген жеке стратегияларын қолдануды тырысып көріңіз:

♦ **Өзіңізге ғана сенбеңіз, басқа адамдармен сөйлесіңіз, солармен ой бөлісіңіз, ол сізге күйзелістен шығуға көмектеседі.** Достарыңыз, әріптестеріңіз, және отбасыңыз сіздің күйзелісіңізді бөлісуі және сізге қолдау көрсетуі мүмкін. Жеке қарым-қатынас электрондық хат алмасудан және тестілеуден гөрі әлдеқайда жақсы.

*Қымбаттым, мен көп нәрсе сұрап жатқаным жоқ, қой*



♦ *Босаңсыңыз, сіздің денеңіз ұйықтар алдында және ұйқы кезінде табиғи күйде болуы тиіс.*

♦ *Ұйықтататын дәрі-дәрмектерді немесе транквилизаторларды қолданбаңыз.*



#### ♦ **Өзіңізге тым жоғары мақсаттар қоймаңыз.**

Өлшеуге болатын және қол жетімді мақсаттар қойыңыз. Басымдықтарды анықтаңыз. Алдын ала жоспарлаңыз. Алдын ала бәрін ойланып алыңыз. Асықпаңыз. Кейіннен қайсы вариантты дұрыс деп тапсаңыз, соны орындаңыз. Өз уақытыңызды басқаруды үйреніңіз және барлығын бір уақытта істеуге тырыспаңыз.

#### ♦ **Айналаңдағылар сізбен қандай қарым-қатынаста болсын десеңіз, сіз де олармен сондай қарым-қатынаста болыңыз.**

♦ **Идеал болуға тырыспаңыз.** Өз мақсатыңызға жету үшін тұрақты болыңыз, егер ойдағыдай болмаса, онда қырсықпаңыз және бейімсіздік көрсетпеңіз.

#### ♦ **Нақты және ойдан шығарылған күйзеліс арасындағы айырманы айыруға тырысыңыз.**

#### ♦ **Сізден не күтіп отырғанын біліңіз.**

♦ **Адастыратын жолға түспеңіз.** Өзіңіздің сәтсіздіктеріңізге және жетістіктеріңізге талдау жасаңыз, сондай-ақ өз қателіктеріңізден қорытынды жасауға тырысыңыз.

♦ **Бір ғана сәтсіздіктен рухыңызды түсірмеңіз.** Өзіңізді жеңілдім деп санамаңыз. Ашушаңдықтан, қалжыраудан, тым ширығудан және агрессиядан аулақ болыңыз.

♦ **Босаңсуға үйреніңіз.** Айналаңдағының барлығы күйзеліс тудыратын болса, бірнеше минутқа тоқтаңыз да,

көзіңізді жұмыңыз, терең әрі ақырын тыныс алыңыз. Сіздің миыңыздың тынығуына, проблемалардан құтылуға және босаңсуға мүмкіндік беретін хоббимен немесе қандай да бір қалпына келтіру жұмысымен айналысыңыз.

♦ **Өз уақытыңызды дұрыс басқаруды үйреніңіз.** Бір мезгілде барлығын істеуге тырыспаңыз. Бір күнге арнап жұмыстардың тізімін жасаңыз. Бір тапсырманы аяғына дейін орындап тастауға тырысыңыз. Тапсырмаларды бөлуді үйреніңіз және «жоқ» деп айтуға үйреніңіз. Өзіңізге тым көп міндеттемелер жүктемеңіз. Артық жұмыс істеуге тырыспаңыз.

♦ **Салауатты өмір салты сізге күйзеліспен күресуге көмектеседі.** Осы брошюрада келтірілген кеңестерді орындауға тырысыңыз:

#### **Салауатты тамақтану**

♦ Тамақ ішуге арнайы уақыт бөліңіз.

♦ Тамақ ішетін уақыт босаңсу, сөйлесу және күйзелістен шығу үшін қажет тамаша уақыт Майды, қантты, тұзды азырақ пайдалануға тырысыңыз, ал жеміс-жидекті, көкөністі, астық өнімдерін көп пайдалануға ұмтылыңыз. Сұды көп ішіңіз. Құрғақ тамақ жеуден аулақ болыңыз.

♦ Дұрыс салмақ ұстауға тырысыңыз.

♦ Кофе ішуді және кофеині бар сусындар ішуді азайтыңыз.

#### **Салауатты өмір салты**

♦ Жүйелі физикалық белсенділік сіздің денеңізді формада ұстауға, босаңсуға және салмақ тастауға көмектеседі. Серуендеу күйзелістен құтылудың ең қарапайым әрі жақсы тәсілі.

♦ Шегетін сигареталардың санын азайтыңыз немесе тіпті темекі тартуды доғарыңыз.

♦ Медициналық дәрі-дәрмектерді (транквилизаторларды немесе ұйықтатын дәрілерді) көп тұтынуды әдетке айналдырмаңыз, сондай-ақ тым жиі әрі шамадан тыс алкогольды ішімдік ішпеңіз.

#### **Өзіңіздің денеңізді тыңдаңыз**

♦ Денені босаңсытуға уақыт табыңыз. Егер сіз өзіңіздің шаршағаныңызды сезсеңіз, онда тоқтаңыз және дем алыңыз, егер қажет болса, көз шырымын алыңыз.

♦ Жұмыста мүмкіндігінше үзіліс жасаңыз. Өз отбасыңызбен бірнеше сағат өткізіңіз, өзңізге демалыс күндерін жариялаңыз немесе азғантай демалыс беріңіз немесе армандаңыз (күйзелісті басқарудың ең жақсы тәсілі). Бұны уақытты бос өткізу деп санамаңыз, керісінше организмге күш-қуат беру деп санаңыз.

♦ Сапалы ұйықтауға тырысыңыз.

5

## Физикалық жай-күйді жақсарту- дағы және жүрек талмасының қатерін азайтудағы «ҚазМұнайГаз» компаниясының рөлі



Компания өз қызметкерлерінің денсаулығын жақсартуға мүдделі. Және де, «ҚазМұнайГаз» компаниясы жүрек-қан тамырлары ауруларының қатері туралы қызметкерлерді хабардар етуге бағытталған медициналық тексерулерді жүргізуге және демеушілік көмек көрсетеді.

Осы тексерулер шеңберінде салмақты және ДМИ, күретамыр қысымын, глюкоза деңгейін және қандағы холестеринді бағалау жүргізіледі, сон-

дай-ақ жүректің әлеуетті аномалиясы (барлығы үшін электрокардиограмма және 50 жастан асқандар үшін жүрекке арналған күйзеліс тесті) анықталады, сондай-ақ қызметкерге темекіні тастаудың және ішімдікті шектеудің тәсілдері туралы дәрігердің кеңесі беріледі.

«ҚазМұнайГаз» компаниясы сіз үйде жүргенде немесе демалыс күндері серуендеуге шыққанда сіздің не жегеніңізді немесе қаншалықты

белсенді болғаныңызды бақылай алмайды. Алайда компанияның офистерінде тамақтандыру және фитнес саласында сауықтыру бастамалары енгізілген.

### Фитнес күндері

Жылына екі-үш рет фитнес күндерін ұйымдастырыңыз және қызметкердің жұбайын/әріптесін және оның балаларын шақырыңыз. Мұндай жиналулар демалыстың жақсы тәсілі болып табылады.

♦ Ерікті скринингтерде компанияның дәрігері немесе медбикесі адамның салмағын және бойын өлшейді, ДМИ есептейді, күретамырлық қысымды өлшейді, диабетті түйіспесіз анықтау рәсімін және дәретке талдау жүргізеді.

♦ Серуендеуді, жүгіруді немесе велосипедпен жүруді ұйымдастыру арқылы физикалық белсенділікті арттыру.

♦ Дұрыс тамақтану негіздері бойынша ақпарат алу үшін диетологпен жүргізілетін сабақтарға қатысу. Жұбайлары және әріптестері әдетте сатып алу жұмыстарын жүргізеді, тамақ әзірлейді, ал диетолог оларды таңдауды және тамақты дұрыс әзірлеуді үйретеді. Бұл қызметкердің өзіне ғана емес, оның бүкіл отбасына пайдалы, әсіресе бала кезде май басу қатерін азайту мақсатында.

### Тамақ және ҚМГ локациясы

Асханалар мен қызмет көрсетуші персонал бар локацияларда мыналар керек:

♦ қызмет көрсетуші персонал мен аспазды тәбет ашатын, майлылығы төмен, қанты аз тамақ дайындауға үйрету үшін оларға кәсіби диетологтар көмегімен жаттығу жүргізу керек

♦ қызметкерлердің дұрыс таңдау жасауы және түріне қарап дұрыс тамақты ажырата білуі үшін калориясына, тұздың мөлшеріне және трансмайларға сәйкес тамақ пен ас мәзіріне белгі (қызыл, сары, жасыл) жасау керек

♦ көлемі кіші тарелкаларды пайдалану арқылы порция мөлшерін азайту керек

♦ тұзды қажетсіз пайдалануды болдырмау үшін үстелден тұзсауыттарды алып тастау керек.

♦ кофейниктің және алкогольсыз сусындары бар аппараттың жанына суық ауыз суы бар диспенсерді орнатып кофенің, шайдың және какаоның дұрыс балама варианттарын ұсынады.

♦ компанияның кеңесі кезінде қарапайым алкогольсыз сусындардың, кофенің, кондитерлік өнімдердің, піспенанның орнына қосымша ретінде жаңа балғын жемістерді, бөтелкеге құйылған суды ұсынады.

♦ кофейбрейк кезінде қызметкерлер жүрекжалғау үшін жеміс тәрелкесі дайындалады, ол да қызметкерлерге түскі ас кезінде тамақты аз жеуге және салмақ тастауға көмектеседі.

## 6

## Қорытынды

♦ Тамақ қабылдар аралығында қызметкерлер жүгіріп жүріп тамақ ішпеуі үшін тамақ ішу зонасын жайып қою керек.

#### Физикалық белсенділік бастамалары

♦ Көптеген локациялар фитнес клубқа мүшелікті және спортзалдарды демеу қаржыландырады және алға жылжытады.

♦ Кейбір локацияларда спорт залында пайдалануға қолайлы және қарапайым жүгіру жолдары және стационар велосипедтер орнатылған, сондай-ақ қосымша ретінде жаңа кел-

ген адамдарды үркітуі мүмкін күштік жаттықтырушылар және бодибилдингке арналған жаттықтырушылар орнатылған.

Болашақта, адамдардың спортпен жаттығуы кезінде сөйлесуіне қолдау көрсету мақсатында жүгіру жолдары, веложаттықтырғыштар спорт залдарынан, фитнес орталықтардан тыс адамдардың қарым-қатынасы жүретін кофемашинаның немесе кафетерийдің жанына стратегиялық, жеңіл қол жетімді локацияларда орналастырылуы мүмкін.



**«ҚазМұнайГаз» компаниясы сіздің қартаю процесіңізді тоқтата алмайды, бірақ салауатты өмір салты денсаулығыңызға аз проблема салып, өміріңізді ұзартуы мүмкін.**

Салауатты өмір салты сізге инфаркттың немесе инсульттің келесі құрбаны болмауыңызға көмектеседі.

Өзіңіздің денсаулығыңызды қадағалаңыз, дәрі толған қобдиша болмаңыз! Бір дәрі жоғары күретамырлық қысымға арналған екіншісі холестериннің жоғары деңгейіне арналған, үшіншісі қандағы қанттың жоғары деңгейіне арналған, бұл дәрілердің барлығын өзіңмен алып жүру әрине, бұл шешім емес.

Өз денсаулығыңыз үшін жауапкершілікті өз мойныңызға алуыңыз керек және өз өмір салтыңызды салауатты өмір салтына қазірден бастап көшіріңіз. «ҚазМұнайГаз» компаниясы сіз үшін бұл жұмысты істей алмайды.

Жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерін азайту келесі әрекеттерді талап етеді:

♦ Дәрігерге көрініңіз, стандарт тексеруден бүгін өтіңіз. Жүрек-қан тамырлары ауруларының қатерлі факторларын жүйелі түрде қадағалаңыз:

- ♦ Күретамырлық қысым
- ♦ Салмақ және ДМИ
- ♦ Қандағы қанттың құрамы
- ♦ холестерин деңгейі.
- ♦ Егер сіздің қысымыңыз жоғары болса, сізге бүкіл өмір бойы арнайы

емдік дәрі-дәрмектер қабылдау керек.

♦ Жұғымды, сіңімді дұрыс тамақ жеңіз. Көбірек көкөніс, жеміс-жидек, салат және дәнді дақылдар, балық жеңіз. Тұзды азырақ пайдаланыңыз. Қуырылған тамақты, қантты және тәттілерді аз жеңіз, тіпті жемегеніңіз дұрыс. Суды көп ішіңіз.

♦ Артық килограмдардан құтылыңыз.

♦ Қозғалысты бастаңыз және денешынықтырумен айналысыңыз

♦ Күн сайын 30- 60 минут жүру керек- бұл минимум. Телевизор немесе компьютер экраны алдында азырақ отырыңыз.

♦ Егер сіз темекі тартатын болсаңыз, онда темекіні тастаңыз.

♦ Егер сіз алкогольды ішімдік ішетін болсаңыз, онда оны аз мөлшерде ішіңіз немесе мүлдем ішуден бас тартыңыз.

♦ Өзіңізді сапалы ұйқымен қамтамасыз етіңіз.

♦ Күйзелісті басуды үйреніңіз.

Жүрек-қан тамырлары аурулары қатерінің әрбір факторы ауруды ушықтырады және қатердің басқа факторларын көбейтеді. Бұл шырғалаң шеңбер, егер оны тоқтатпаса жүрек талмасынан немесе инсульттен өлімге соқтыруы мүмкін.

Сізде бір ғана өмір, бір дене және бір жүрек бар. Салауатты өмір үшін бүгін жұмсалған уақыт пен күш-жігер сізге ұзақ өмір сыйлайды.



» Қозғалысты бастаңыз. Өз өміріңізді ҚАЗІРДЕН БАСТАП жақсы жағына қарай өзгертіңіз!



Осы брошюрада сипатталған ұсынымдар мен әдістерді бағалы кеңес реінде қабылдау керек. Бірақ олар медицина маманының жеке қабылдап беретін мамандандырылған кеңесін алмастыра алмайды.

