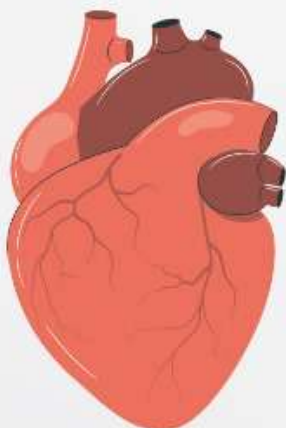




ИНФАРКТТЫҢ АЛДЫН АЛУ

Миокард инфарктісі – оттегімен қаныққан қан ағымының күрт тоқтауына байланысты жүрек бұлшық ет бөлігінің өлуіне байланысты ушыққан ауру.



Миокард инфарктісінің белгілері әртүрлі жолдармен көрінеді:

- кеуде қуысының ортасында, қолда, сол иықта, шынтақта, жақта немесе арқада ауырсыну немесе ыңғайсыздық;
- ауа тапшылығы сезімі;
- жүрек айнуы немесе асқазанның ауыруы;
- бас айналу және суық тер шығу;
- қатты шаршау сезімі.

Миокард инфарктісінің қаупін азайту және қайталанудың алдын алу үшін сізге:



- темекі шегуден бас тарту;
- алкогольді тұтынуды тоқтату;



- теңдестірілген тамақтану (тәттілер мен қанттарды, фаст-фудты, газдалған сусындарды алып тастау, жемістер мен көкөністерді көбірек тұтыну);

- дене шынықтырумен айналысу;
- созылмалы стресстен аулақ болу;
- жүрек ауруларын уақтылы анықтау және емдеу үшін жүйелі түрде жоспарлы медициналық тексеруден өту керек.



МИОКАРД ИНФАРКТИСІНІҢ ЕҢ ЖАҚСЫ ДӘРІСІ – ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ.