Тақырыбы : **«Бір әлем, бір үй, бір жүрек»**

ЖҚТА сияқты бақыланатын ауруларға, яғни қарапайым ережелерді сақтау арқылы алдын алуға болатын аурулар тобына жатады

Төменде Сіздің және Сіздің отбасыңыздың өмір салтына, болашағына оң нәтиже беретін ұсыныстар көрсетілген.

1. **Отбасыңыздың ЖҚТА қаупін біліңіз**
   1. қан қысымын, қанның глюкоза және холестерин деңгейін, дене салмағының индексін (ДСИ) және жалпы салмақты анықтайтын, жүрек-тамыр ауруларының пайда болу ықтималдығын SCORE әдісімен бағалауға мүмкіндік беретін мамандарға барыңыз.
   2. осы ақпаратты алғаннан кейін, медицина мамандарымен кеңесу және мінез-құлықтың қауіп-қатер факторларын алдын-алу мектебіне барып өзіңіздің денсаулығыңыз бен отбасыңыздың денсаулығына қатысты ағымдағы жағдайды жақсарту бойынша жоспар құрыңыз.
2. **Жүрек ұстамасы және инсульт симптомдарын мен белгілерін есте сақтаңыз**
   1. Жүрек және тыныс алу манипуляцияларының шамамен 70%-ы отбасы мүшелері үйде болғанда және жәбірленушіге көмектесуі мүмкін.
3. Дәрігеріңізбен жақындарыңызға ұстама кезінде көмектесе алатындай, жергілікті жүрек-өкпе реанимациясы курстары бойынша сөйлесіңіз.
4. Егер сіз отбасы мүшелерінің біреуінің ұстамасына куә болсаңыз, дереу медициналық көмекке жүгініңіз.
5. **Темекі шегі және ішімдік ішуден бас тартыңыз**
   1. Жұмыстан шылым шегуге тыйым салуды талап етіңіз және жұмыс берушіден жаман әдеттен арылуға шешім қабылдаған адамдарға көмектесуін сұраңыз.
   2. Сіздің әріптестеріңіз тыйым салумен келісетініне көз жеткізіңіз.
   3. Балалардың ойын алаңдарында, мектепте, ауруханада немесе жұмыс орнында шылым шегудің куәсі болсаңыз өкілетті орындарға хабарлаңыз.
   4. алкоголь ішімдіктердің, оның ішінде сыра ішуді шектеу және/немесе бас тарту.
6. **Жұмысты үзбей спортпен шұғылданыңыз**
7. Велосипедті пайдаланыңыз немесе қоғамдық көлікті пайдалана отырып, бірнеше аялдамадан ертерек түсіп, жаяу жүріңіз.
8. Лифтті баспалдаққа айырбастаңыз және әріптестеріңізді сізге қосылуға шақырыңыз.
9. Әріптестеріңізді GroundMiles қосымшасын қолдана отырып,күні бойы жүрген қадамдардың санын есептеуге әріптестеріңізді ынталандырыңыз. Бұдан басқа, RunKeeper, RunTastic секілді смартфондарға арналған, әсіресе жүгіру кезінде қашықтықты бақылауға арналған қосымшалар бар.
10. Телефонмен сөйлескенде немесе жұмыс орнында отырғанда жиірек тұрыңыз.
11. **Тамақтануыңызды қадағалаңыз**
12. Адамдарды салауатты, құнарлы тағамды дайындауға шақырыңыз.
13. Тұз, қант, майдың жоғары деңгейін қамтитын тағамдарды қабылдау дан бас тартыңыз.
14. Тамаққа көкөністерді, жемістерді, бұршақтарды жеткілікті мөлшерде қосыңыз.
15. Майсыз етге артықшылық беріңіз, балықты жеткілікті мөлшерде пйдаланыңыз
16. **Күйзелісті ескеріңіз**
17. Күйзеліс (стресс) жүрек-қантамырлары ауруы үшін тікелей қауіп факторы болмасада, жүрек ауруларының қауіп факторлары болып табылатын шылым шегу, шамадан тыс алкогольді тұтыну және дұрыс емес тамақтануға алып келеді.
18. Офистің сыртында ашық ауада және шағын жаттығулар мен шұғылданыңыз.
19. Тұрақты демалыңыз – күні бойы 5 минуттан созылыңыз немесе жаттығулар жасаңыз.
20. **Белсенді болыңыз!**
    1. Апта ішінде кішкентай жаттығулардан бастап 1-1,30 сағатқа дейін уақытты ұлғайта отырып, дене белсенділігімен айналысуды бастауға ешқашан кеш емес.
21. Қандай да бір жаттығуға кіріспес бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесіңіз.
22. Егер физикалық тұрғыдан толықтай қабілетсіз болсаңыз да, белсенді болуға тырысыңыз.
23. **Жаттығулардың оңтайлы түрлерін есте сақтаңыз**
24. Жылдам жүгіру, жаяу жүру, жүзу, велосипедпен жүру - аэробты жаттығулар, әсіресе жүрек жұмысы үшін жақсы әсер етеді.
25. Бұлшық еттер каркасы жұмыс калорияларды жандандыруға көмектеседі - баспалдақтарды қолданыңыз, ас үйде, бақшада уақыт өткізіңіз.
26. Йога, тай-чи икемділікті жақсартуға көмектеседі.
27. **Үйреніңіз:**

а) дұрыс өлшенуді;

b) Кетле индексін есептеуді;

в) белді айналдыра өлшеуді;

г) артериальды қысымды өлшеуді;

д) пульсті анықтауды;

е) тыныс алу қозғалысының жиілігін анықтауды.

Ақпараттық материал

Қоғам және отбасы шеңберінде нысаналы топқа арналған күнделікті жұмыс - сауықтыру жаттығулар немесе демалыс уақытындағы жаттығулар, белсенді қозғалыс түрлері (мысалы, велосипедпен жүру немесе жаяу жүру), кәсіби қызмет (яғни, жұмыс), үй шаруасы, ойындар, жарыстар, спорттық немесе жоспарланған іс-шаралардыдене белсенділігі ретінде санайды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жүрек-өкпе жүйесі, тірек-қимыл аппаратын нығайту, жұқпалы емес аурулар және депрессия қаупін төмендету мақсатында келесіні ұсынады:

1. 18-64 жастағы ересектер аптасына орта есеппен аптасына 150 минуттан кем емес аэробика сабақтарын немесе аптасына 75 минут жоғары қарқынды аэробика сабақтарына немесе ұқсас орта және жоғары қарқынды дене белсенділігіне көңіл бөлуі тиіс.

2. Әр аэробты жаттығу 10 минуттан кем емес уақытқа созылуы тиіс.

3.Денсаулыққа қосымша жаттығуларын алу үшін ересек адамдар аэробты жаттығуларының жүктемелерін аптасын орташа қарқынды 300 минутка дейін, жоғары қарқында аптасына 150 минутқа дейін немесе ұқса орташа және жоғары қарқынды жаттығуларды арттыру қажет

4. Негізгі бұлшық ет топтарына күштемелі жаттығуларға аптасына 2 немесе одан да көп күн арнау тиіс.

Аптасына 150 минут физикалық белсенділікке жетудің көптеген жолдары бар. Жаттығуларды ұзақтығы аз блоктарға бөлуге болады, апта бойы 10 минуттан кем емес, мысалы қалыпты қарқында аптасын 5 реттен 30 минуттық дене белсенділігі.

Жүкті әйелдерге, босанған әйелдерге және жүрек ауруына шалдыққан адамдарға физикалық белсенділіктің ұсынылатын деңгейіне жетуге тырысар алдында қосымша сақтық шаралары мен медициналық кеңес алуы қажет.

Пассивті өмір салтымен жүрген немесе ауруға шалдыққан ересек адамдар, егер «пассивтіден» «белгілі бір деңгейге» белсендіге ауысса, өз денсаулығына пайда көреді. Қазіргі уақытта дене белсенділігіне қатысты ұстанымдарды қолданбайтын ересек адамдар соңында ұсыныстардың қарқындылын арттыратын, дене белсенділігінің ұзақтығын, жиілігін арттыруға тырысу керек.

Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, осы жастағы адамдарға келесідей дене белсенділік тәжірибесі ұсынылады:

1. 65 жастан асқан ересек адамдар аптасына орта есеппен 150 минуттан кем емес орташа қарқынды аэробты жаттығуларға немесе аптасына кем дегенде 75 минуттан кем емес жоғары қарқынды аэробты жаттығуларға немесе орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділіктке көңіл бөлуі тиіс.

2. Әр aэробик жаттығу кем дегенде 10 минутқа созылуы керек.

3. Денсаулыққа қосымша жаттығуларын алу үшін ересек адамдар аэробты жаттығуларының жүктемелерін аптасын орташа қарқынды 300 минутка дейін, жоғары қарқында аптасына 150 минутқа дейін немесе ұқса орташа және жоғары қарқынды жаттығуларды арттыру қажет

4. Осы жастағы буын мәселері бар ересек адамдар, аптасына 3 немесе одан да көп күн қауіптің алдын алатын баланстық жаттығуларды орындауы керек.

5. Негізгі бұлшықет топтарына күшейтілген жаттығулар аптасына 2 немесе одан да көп күндерді арнау керек.

6. Егер де қарт адамдар өздерінің денсаулығына байланысты ұсынылған дене белсенділігін қолданбайтын болса, онда олар денсаулық жағдайына немесе физикалық мүмкіндігіне сәйкес дене белсенділігімен айналысуы керек.

Жүрек-қан тамырлары аурулары мен қант диабеті секілді ерекше ақаулары егде жастағы адамдарға ұсынылатын дене белсенділігі деңгейіне жетуге тырысар алдында қосымша сақтық шаралары мен медициналық ұсыныстар қажет болуы мүмкін.

Пассивті өмір салтын ұстанған немесе ауруларға байланысты кез-келген шектеулерге ие қарт адамдар, егер олар «пассивтілік» санатынан «белгілі бір деңгейде» белсенділік санатына ауысса, өз денсаулығына пайда көреді. . Қазіргі уақытта дене белсенділігіне қатысты ұстанымдарды қолданбайтын ересек адамдар соңында ұсыныстардың қарқындылын арттыратын, дене белсенділігінің ұзақтығын, жиілігін арттыруға тырысу керек.

Тұтастай алғанда, белсендігі аз ерлер мен әйелдермен салыстырғанда, қарт адамдардың белсенділігі белсендірек деген дәлелді факттар бар:

* Жүрек-қантамыр, тыныс алу және бұлшықет денсаулығы, тіндер құрамы және дене массасының деңгейі жоғары, жүректің ишемиялық ауруы, жоғары қан қысымы, инсульт, диабеттің 2-ші түрі, тоқ ішек және сүт безі ісігі, себептерінен өлім көрсеткіші төмен,
* Сүйек денсаулығын нығайту, және диабеттің 2 типін, жүрек-қанттамыр аурулары дамуының алдын алу үшін қолайлы профильді биоматериалдары бар;
* Оларға рөлдік шектеулер, жеңіл және ауыр функционалдық шектеулердің төмендеген қаупі төніп тұр; когнитивті функциясы күшті және құлау қаупі төмен, жоғары функциональдық денсаулық деңгейін көрсетеді.

**М.Салменова**

**«Тереңкөл аудандық ауруханасы»**

**ШЖҚ КМК**

**Кардиолог-Дәрігері**