

**Қызылорда медицина жоғары колледжі
63 – топ, “Мейірбике ісі” қолданбалы бакалавриат**

**СОЗЫЛМАЛЫ ЖҮРЕК
ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ БАР
ПАЦИЕНТТІ ОҚЫТУ**

Дайындаған : Әбіләшімова Майра

Жоспар:

- **Кіріспе**
- **Созылмалы жүрек жетіспеушілігі жайлы не білесіз?**
- **Негізгі бөлім**
 - 1. Созылмалы жүрек жетіспеушілігі жайлы ақпарат
 - 2. Ауру клиникасы қандай болады?
 - 2.1 Емі және күтімін үйрету
 - 2.2 Тамақтану ережесімен таныстыру
 - 2.3 Жаттығу түрлерімен таныстыру
 - 2.4 Пациент жадында сақтаңыз!
 - 3. Пациентті оқыту тиімділігін бағалау
- **Қорытынды**

СОЗЫЛМАЛЫ ЖҮРЕК ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ ҚАНДАЙ АУРУ?

- Жүрек өзінің «насосы» функциясын игере алмауынан туындайды. Бұл кезде дене мүшелері мен тіндерінің қалыпты жұмыс атқарушы үшін қажетті оттегі мен қоректі заттар қан арқылы толық жеткізілмейді.

Ол созылмалы жүрек жетіспеушілігінің клиникалық белгілеріне әкеледі :

- Әлсіздік пен шаршағыштық ;
- Дене белсенділігінің шектелуі ;
- Демікпе ;
- Жүрек соғысының жиілеуі;
- Ісіктер (көбінесе тобық айналасы, табаннан жоғары қарай кешкі уақытта)

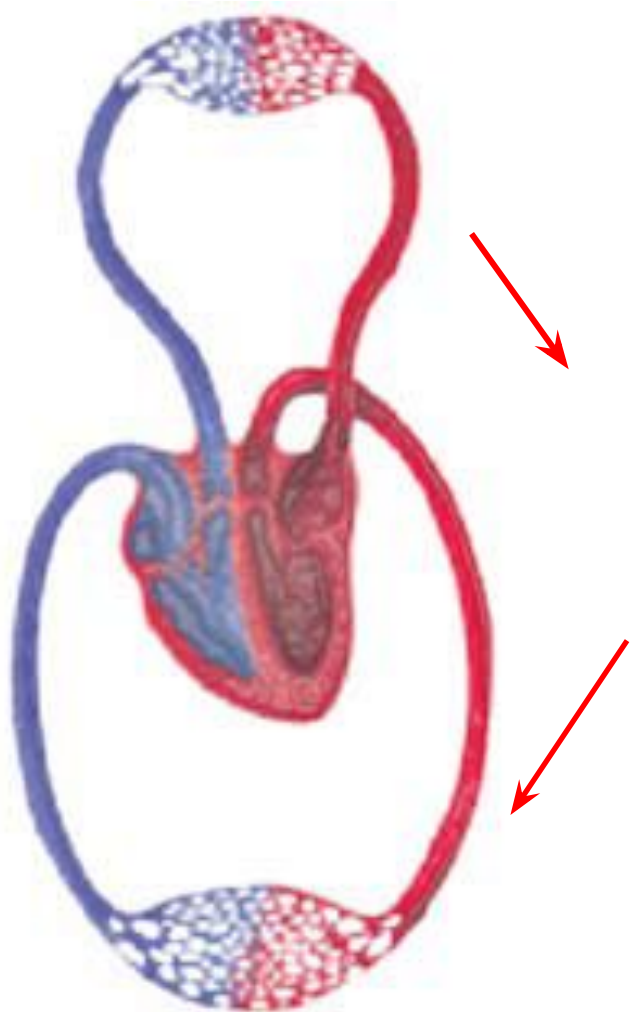
Жиі жүрек жетіспеушілігіне әкелетін себептер

- Артериалды қысымның жоғарылауы;
- Жүректің ишемиялық ауруы және миокард инфаркты;
- Қант диабет
- Жүрек қақпақшасының ақаулары
- Алкогольді шектен тыс пайдалану
- Жүрек бұлшық етінің инфекциялық ауруына шалдығуы

Ағзамызда қандай өзгерістер болады?

- Аталған фактордың барлығы жүректің жиырылуы қабілетін бұзады, соның салдарынан тіндерге қажетті қоректік заттар жеткізілмей қалады.

Жүректің анатомия және физиологиясы



- ЖҮРЕК— бұл бұлшық етті мүше, қанды қан – тамырлары арқылы айдап ағза жасушасын оттегімен және қоректік заттармен қамтамасыз етеді.
- Дені сау адамда жүрек 1 минутта 70-75 рет соғады.
- Жүректен шыққан қан артерия қан тамыры арқылы барлық организмге тарайды, ал жүрекке келетін қан көмірқышқылына бай вена тамыры арқылы қайта жүрекке келеді.
- Өкпе арқылы келген, көмірқышқылына бай вена қан тамыры барлық организмді қоректік заттармен байытады.



Дені сау адам жүрегі

- Сол жақ қарынша жүрек жетіспеушілігі кезінде аортаға үлкен күшпен қан айдауға тура келеді.
- Уақыт өте келе оның қабырғасы өте жұқа болады, көлемі ұлғаяды, ал пішіні “ алма” тәрізденеді.



СОЗЫЛМАЛЫ жүрек жетіспеушілігі

- Соның салдарынан сол жақ қарынша жиырылу және аортаға қан айдау жұмысы белсенді емес болады.
- Созылмалы жүрек жетіспеушілігінің симптомдары өседі.

Созылмалы жүрек жетіспеушілігінің жіктелуі

- I ФУНКЦИОНАЛДЫҚ КЛАСС – күнделікті күштемеде жүрек жетіспеушілігі белгілері (ентігу, жүрек қағуы, әлсіздік) көрінбейді
- II ф/к— күштеме аздап шектелуі, жүрек жетіспеушілігі белгілері (ентігу, жүрек қағуы, әлсіздік, кардиалгия) тыныштықта көрінбейді, ал күнделікті күштемеде көрінеді
- III ф/к— күштеме айқын шектелуі, жүрек жетіспеушілігі белгілері (ентігу, жүрек қағуы, әлсіздік, кардиалгия) тыныштықта көрінбейді, ал күнделікті күштемеден аз күштемеде көрінеді
- IV ф/к – ешбір күштемені атқара алмау, жүрек жетіспеушілігі белгілері (ентігу, жүрек қағуы, әлсіздік, кардиалгия) тыныштықта көрінеді, әр күштемеде арта түседі

Жүрек жетіспеушілігі бар пациенттердің клиникалық белгілері

Шаршағыштық және қажу.

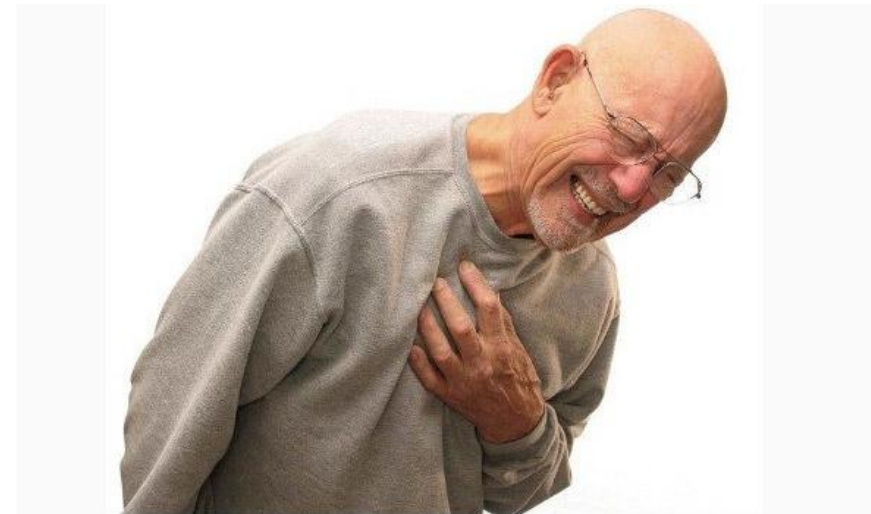
Жүрек жетіспеушілігі жүректің жиырылу күшін төмендетуге алып келеді, сол себептен бұлшықеттердің қанмен қамтамасыздануы бұзылады. Оттегі мен қорек заттардың жетіспеуінен бұлшықеттер тез шаршайды. Көптеген науқастар бұлшықет ширеуінен зардап шегеді.

Жүрек жетіспеушілігінің негізгі симптомдары сұйықтықтың жиналуы мен іркілуінен пайда болады.



Демікпе

Демікпе өкпеде сұйықтықтың жиналуы мен іркілуінен пайда болады. Сұйықтыққа толған өкпеде газ алмасу үлкен қиындықпен атқарылады. Жүрек жетіспеушілігінің алғашқы кезеңдерінде ендігу тек физикалық күштемеден кейін болуы мүмкін. Ал сырқат өршіген сайын ендігу тыныштықта пайда болады.



Ісіктердің пайда болуы

Сұйықтықтың жиналуы ісінуге алып келеді, оны тобықтар аймағынан анық көруге болады. Кейбір жағдайларда ісіну аяқтарға, санға және ішке жайылады.



Жүрек соғысының жиіленуі (тахикардия)

Жүрек жетіспеушілігі кезінде қанайлымының қажетті деңгейін ұстап тұру үшін, компенсациялық түрде жүрек жиі жиырылып, оның соғысы жиілейді (тахикардия).

Жүрек соғысының жиіленуі кезінде, ырғақ бұзылысынан жүрек кеудеден «шығып кететіндей» қатты соғады.



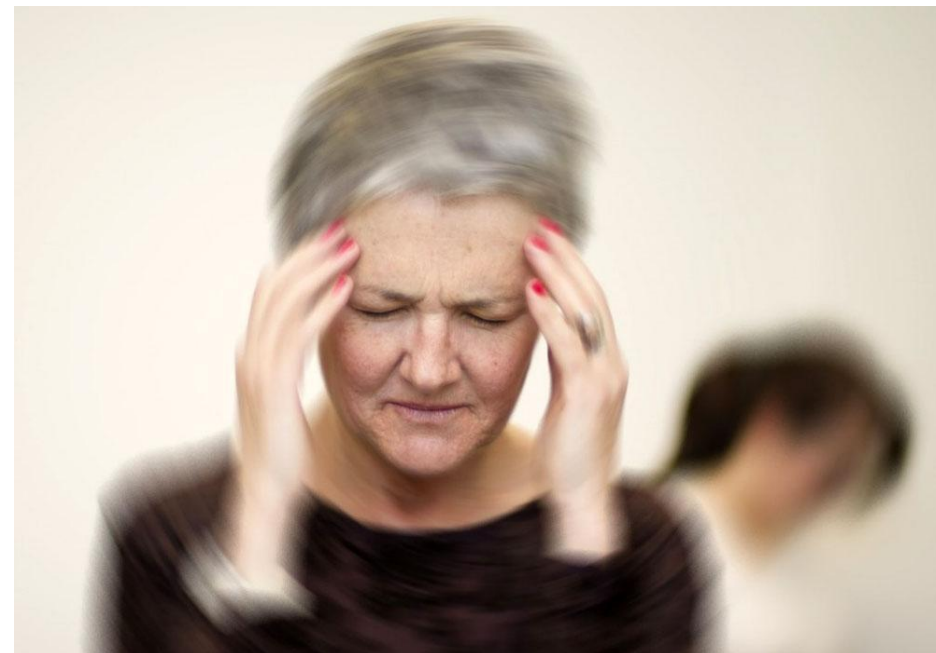
Бас айналу

Жүрек жетіспеушілігі кезінде бүкіл ағзада қанайналым төмендейді.

Артериалды қысымның төмендеуінен миға қан аз келеді, сол себепті Сізде бас айналу дамуы мүмкін.

Жүрек жетіспеушілігі бар көп науқастарда бас айналу жиі дәрілер қабылдағаннан кейін болады.

Сонымен қатар, бас айналу жүрек жиырылуының ретсіздігінен және денені өзгерткен кезде қан қысымының кенет төмендеуінен болады (постуральды гипотензия).



Созылмалы жүрек жетіспеушілігінің емі

1. Диета
2. Физикалық белсенділік, жаттығулар
3. Медикаментозды ем
4. Өмір сүру салтының өзгеруіне арналған шаралар



- Медикаментозды емес ем
 - Тәулігіне 5-6 г кем ас тұзын пайдалану. Сұйықтықты тәулігіне 1-1,5 л/тәул.
 - Физикалық жүктемені шектеу, 20-30 мин, аптасына 3-5 рет жүру. Эмоциональді тыныштық жағдайын қалыптастыру керек.
- Медикаментозды ем
 - Дәлелді медицина негіздеріне кіру керек; Ұзақ уақыттық және комбинирленген болу керек
 - Емдік дәрілердің құрамына кіретін комбинирленген терапияда аз мөлшердегі жеке дәрілерді қолдану. Науқас өмір сапасы жоғарылауына алып келу керек.

Тонometr аппаратын қолдану техникасын үйрету

- ❖ Қан қысымыңызды өлшемес бұрын 30 мин ішінде, Сіз кофе, шай ішуіңізге және темекі шегуіңізге болмайды;
- ❖ Тамақтанып болған соң, 1-2 сағаттан кейін қысымыңызды өлшеуіңізге болады;
- ❖ Өлшеу кезінде белсенді қимылдауға және сөйлесуге болмайды;
- ❖ Қолайлы, тыныш бөлмеде отырып өлшегеніңіз дұрыс болады;
- ❖ Қан қысымыңызды өлшеу кезінде, қолыңызды қысып тұратын киімдеріңіз болса, босатып қойғаныңыз абзал;



Манжетті сол жақ қолға орналастырып, қолдың жүрек деңгейінде орналасқанына көзді жеткізіңіз:

Манжетті дұрыс орналастыру (манжетпен қолдың арасынан бір саусақ өту керек);

тыныштық күйде отырып, екі қолыңызды өлшеңіз, алынған мәліметті өз күнделігіңізге жазып қойыңыз!



Дене салмағын қосу

Жүрек жетіспеушілігі бар пациенттер жиі салмағын қосады. Егер жүрек жетіспеушілігі сұйықтықтың жиналуына алып келсе, заңды түрде дене салмағы қосылады. Егер ағза артық сұйықтықтан арылса (мысалы, дұрыс ем қабылдау арқылы), Сіз салмағыңызды жоғалтасыз. Өз салмағыңыздың индексін шығару жайлы білетін бе едіңіз? Ол Сіздің дене массаңызды анықтау арқылы, соған сәйкес индекс шығарып береді. Оны медицинада Кетле формуласы деп атайды.

КЕТЛЕ ФОРМУЛАСЫ

$$\text{ДСИ} = \frac{m}{h^2}$$

Мыс., салмағы – 62 кг, бойы – 1.65см.

$$\text{ДСИ} = \frac{62}{1,65^2} = \frac{62}{2,72} = 22,8$$

Өз денсаулығыңыздың жай – күйін келесі кесте арқылы білуіңізге болады:

ДСИ –ға байланысы денсаулық жағдайы	Дене массасының индексі	Денсаулыққа қауіптілігі	Не жасау керек?
Дене массасының көп мөлшерде жетіспеуі	18,5 төмен	Қауіптілік жоқ	-----
Қалыпты	19,5-22,9	-----	-----
Салмақ қосылған	23,0-27,4	Жоғарылаған	Артық салмақтан арылу ұсынылады
Семіздік 1 саты	27,5-29,9	Жоғарылаған	Артық салмақтан арылу ұсынылады
Семіздік 2 саты	30,0-34,0	жоғары	Міндетті түрде артық салмақтан арылу
Семіздік 3 саты	35,0-39,9	Өте жоғары	Міндетті түрде артық салмақтан арылу
Семіздік 4 саты	40,0 жоғары	Денсаулыққа қауіпті	Тез арада, міндетті түрде артық салмақ тастау

Пульс санауды пациентке үйрету

Жүктеме көп болған сайын,
жүрек соғысыңыз жиі
болатынын естен шығармаңыз.

- Ең алдымен ыңғайлы, тыныш бөлмеде отырыңыз.
- Тамыр соғысын анықтау кезінде, Сізге секундомер қажет.
- Сабыр сақтап, оң қолыңыздың 2,3,4 саусағымен сол қолыңыздың білезік буынын қапсыра ұстап, 1 минут ішіндегі тамыр соғысын анықтаңыз.
- бұл Сіздің жүрегіңіздің 1 мин ішіндегі соғу уақыты болады..
- егер Сізде аритмия болатын болса, тамыр соғғысын дәрігермен бірге санаған жөн.



Тамақтану ережелері

күндік ас үлесінің құрамы: белок - 80 г., май - 7 г., углевод - 350-400 г., ас тұзы - 3 г,

- рационда ас тұзы мен сұйық ішу азайтылады;
- тамақ суға не буға пісіріледі; қуырлған тамақ жеуге тыйым салынады;
- тұзсыз тағамдардың дәмін келтіру үшін сүт, ірімшік, жеміс және жеміс соустарынан жасалған пудингтерді пайдалану ұсынылады;
- тамаққа қант, бал, лимон, лимон шырыны мен қышқылын, қою томат шырынынқосуға болады;
- сусын мөлшері 0,8 литрден аспағаны жөн.



Салауатты өмір салтын сақтау

- Физикалық жаттығулар – Сіздің денсаулығыңыздың жақсаруына көмектеседі.
- Дұрыс жасалған жаттығулар :
- Перифериялық қан тамырларды кеңейтеді, жүрек жұмысын жақсартады;
- Бұлшықет жұмысын жақсартады;
- Уайымшылдықты азайтады.



Пациентке керекті қарапайым ережелер:

- Тойып тамақ жегеннен кейін , жаттығулар жасамаңыз
- Ыстықтан және суықтан сақтаныңыз
- Жазғы уақытта дене жаттығуларын таңертеңгісін жасаған ыңғайлы
- Қысқы уақытта жаттығуды ыңғайлы, кең ортада жасаңыз.
- Темір көтеретін, жүгіретін жаттығулар жасамаңыз.
- Старайтесь заниматься в одно и то же время суток. Тәуліктің бір уақытына жаттығу жасауды әдетке айналдырыңыз.
- Жаттығу жасау барысында Сізде тыныс алу жиілеуі мүмкін, бұл жағдайда Сіз өзіңізді жайсыз сезінсеңіз, жаттығуды тоқтатып, демалып, содан кейін қайта қайталаңыз.
- Басыңыз айналатын, кеудеңізге ауырлық түсіретін, тыныс алуыңыз қиындайтын жаттығулар жасамаңыз. Осы жағдайлар байқалса, жаттығуды тоқтатыңыз.
- Сначала Вы должны остыть Жаттығу жасап болған соң, ыстық душ қабылдамаңыз. Алдымен Сіз ептігіңізді басып, 10 мин демалуыңыз қажет.
- Өз денсаулығыңызды қарауға уақыт бөліңіз.

Пациентті оқыту тиімділігін бағалау

Сұрақтарға жауап беріп, бағыттама арқылы байланыстырыңыз :

Созылмалы жүрек жетіспеушілігі кезіндегі диеталық стол номерін білесіз?

- Әлсіздік пен шаршағыштық ;
- Бас айналу;
- Демікпе ;
- Жүрек соғысының жиілеуі;
- Ісіктер

Созылмалы жүрек жетіспеушілігі кезінде Сізде жиі болатын белгілер мыналар

-Қолайлы , тыныш бөлмеде отырып өлшегеніңіз дұрыс болады;
-қолыңызды қысып тұратын киімдеріңіз болса, босатып қойғаныңыз абзал

Қан қысымыңызды өлшеу кезінде:

Жүрек – қан тамырлары ауруларына арналған медициналық №10 диеталық стол



Қандай дене жаттығуларымен айналысасыз?

Сөздерді сәйкес бағанға орналастырыңыз:



30 мин таза ауада жүру;

Қашықтыққа жүгіру;

Баскедбол ойнау;

Күнделікті жеңіл

комплексті жаттығулар

жасау;

Волейбол ойнау;

Ұзындыққа секіру;

Гольф ойнау;

Футболға қатысу;

Жүзүмен айналысу;

Велосипед тебу

Сізге келесі тағамдардың қайсысын қолдануға болады?

**Қуырылған
тағамдар**



Көкөністер



Қақталған балық



суп



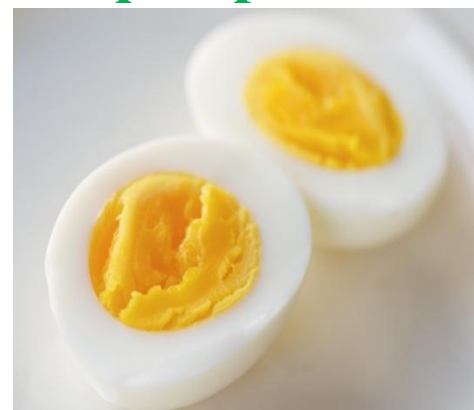
Жеміс - жидектер



Қақталған колбаса



**Қайнатылған
жұмыртқа**



Сүт өнімдері



Қорытындылай
келе,