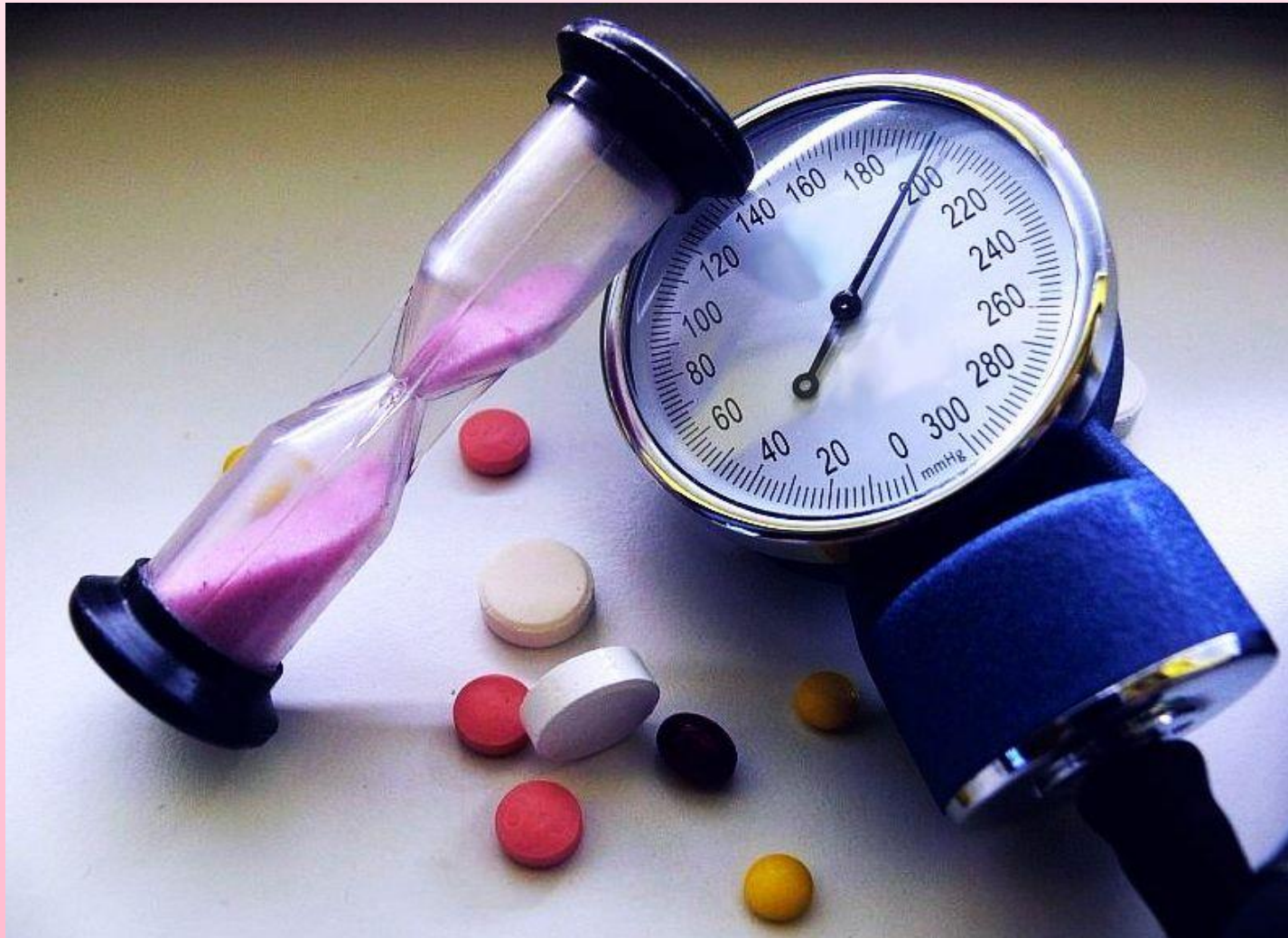


АРТЕРИАЛДЫ ГИПЕРТЕНЗИЯ



Артериалды гипертензия – артериялық қысымның 140/90 мм сын.бағ. жоғарылауы

Дені сау адамда артериалды қысым 120/80 мм сын.бағ кұрайды

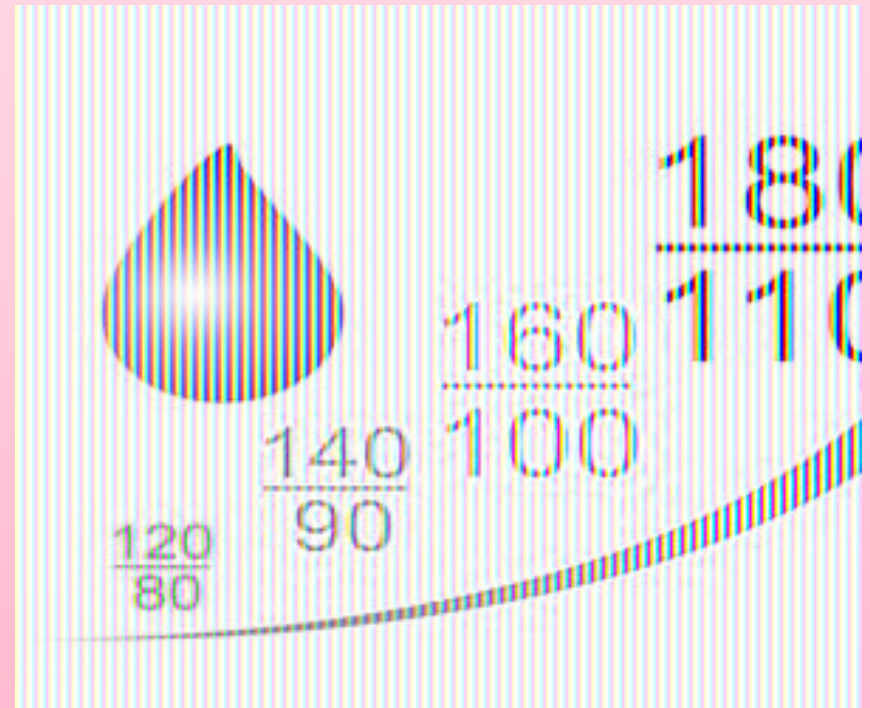


Алып келетін қауіп факторы :

- Тұқымқуалаушылық ;
- Эмоционалдық күш түсу – жедел және созылмалы психоэмоционалды стресстер;
- эндокриндік факторлар(семіздік);
- Зиянды әдеттер (ішімдік ішу, темекі шегу);
- Гиподинамия ;
- Жас шамасы ;
- Бүйрек аурулары ;



- **Аурудың бастапқы кезінде** – АҚҚ көтерілуіне байланысты бастың ауруына шағымданады. Жиі таңертең желке тұсында пайда болады,дем алмаған сияқты сезіммен қосарланады. Ұйқының қашуы,бастың айналуы,ашушандық ,ойлау және есте сақтау қабілетінің төмендеуі,шаршағыштық мазалайды. АҚҚ үнемі жоғары болып тұрмайды,көрсеткіштері қалыпты қан қысымынан аса жоғары емес 160/95- 180/105 мм сын.бағ. дейін көтеріледі



- **II сатысында** –жүрек-қан тамыр жүйесінің ,жүйке жүйесінің органикалық өзгерістерінің дамуына байланысты АҚҚ тұрақты жоғарылайды – 190/105- 200/110мм сын.бағ., ал бастың ауруы, айналуы және басқа белгілері тұрақты болып қалады.



•**Соңғы сатысында** – үнемі бастың ауруы, бастың айналуы, жүректің шалыс соғуы, жүректің ауырғандығы, көз көруінің нашарлауы, көз алдында “майда шыбындардың” ұшуы мазалайды. Қан айналымы жетіспеушілігі дамығанда демікпе акроцианоз, аяқтарда ісіктер, қан қақыру пайда болады. АҚҚ тұрақты түрде жоғары болады: систолдық қысым 200 мм сын. бағ. жоғары, диастолдық қысым 110 мм сын. бағ. жоғары болады.







Алдын алу шаралары

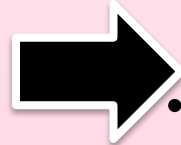


- Зиянды әдеттерден бас тарту;
- Салауатты өмір салтын сақтау:
 - дене шынықтыру
 - таза ауада серуендеу, жаяу жүру
 - жүзумен шұғылдану
 - дұрыс тамақтану
- Стресстерден сақтану
- Қауіп тобына жататын пациенттер, сауықтыру- семіздік, қант диабеті, бүйрек аурулары кезінде.





Алдын алу жолдары



- Пациенттің үнемі бақылауда болуын қадағалау;
- Кардиолог кеңесіне көрсетпелер бойынша қаралуы
- Окулист,эндокринолог,невропатолог, нефролог жылына 1 рет көрсетпелер бойынша қаралу;
- Қажетті лабораториялық, инструментальді тексерулерден уақытылы өтіп тұруы;
- Салауатты өмір сүруді үйрету,қауіп факторын коррекциялау;
- Тамақтану рационына көңіл бөлу



№10 диеталық стол

- 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 пайдалану ұсынылады;
- тамаққа қант, бал, лимон, ванилин және т.б қосуға болады;
- сусын мөлшері 0,8 литрден аспағаны жөн



2010 жылғы **Әлем бойынша** 972 млн адам осы аурумен ауырған, оның 26,4% ересектер болған. Ал, 2013 жылы артериалды гипертензия ауруымен қайтыс болғандар саны 7 млн 642 мыңға жеткен.

ДДСҰ зерттеулері бойынша , 2025 жылға қарай осы көрсеткіш 1 млрд 560млн- ға өседі, яғни осыншама адам артериалды гипертензия ауруымен зардап шегеді. Қазіргі таңда әрбір 4 – адам ауыратын болса, 15 жылдан кейін әрбір 3- адам артериалды гипертензиямен ауырады деген болжам бар.

2014 жылғы статистикалық мәліметтерге сүйенер болсақ, **Қызылорда халқының** артериалды гипертензиямен аурушандығы 18,5 пайызға төмендеген. (2013ж- 74,2 % ; 2014ж – 60,5%) Бұл скринингтік тексерудің оң нәтижесі болып отыр



Әлем бойынша Қазақстан Республикасы көрсеткіші бойынша 100 мың адамға шаққанда 1858,77 жағдайды құрайды.

Қазақстанда жыл сайын артериалды гипертензиямен 30000 жуық адамдар анықталады екен. Қазақстан халқының ересектер арасынан таралуы жағынан 24,3 % құрайды. Өкінішке орай ,оның 48 % ғана өз ауруы жайында біледі,30% жуығы ем қабылдайды, тек 11 % ғана емді дұрыс қабылдап, реабилитациялық шараларға ауысады екен. Ал 2014 жылы скринингтік тексеру нәтижесінде 1 млн 850 мың адам тексеріліп,оның 197мың 178 пациентте жүрек-қан тамыр аурулары ,оның ішінде артериалды гипертензиямен ауыратындығы анықталған. 2015 жылы 227 мың 531 адам анықталды. Оның ішінде 45 жастан жоғары адамдардың салмақ үлесі 38,7% құрап отыр. Бұл адамдардың өз денсаулығына немқұрайлы қарауында және мәліметтің жеткіліксіздігінде болып отқан жағдай.



Қорытындылай келе айтатын болсақ , қан қысымының көтерілуіне стресс те ықпал етеді, сондықтан жұмыс пен демалыс тәртібін сақтап, ұйықтауға , таза ауада жаяу серуендеуге , жылы булауға түсуге де көңіл бөлген жөн. Жатар алдында тоя тамақ жемеңіз, теледидарда қарамағаныңыз дұрыс, тыныштандыратын шөптерден даярланған жылы шай ішіңіз. Қарап отырсаңыз, қан қысымының көтерілуіне жол бермеу негізінен өзіңіздің қолыңызда.



Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Ішкі аурулар (С.Қ.Асауова, С.Қ.Валишаева)
2. Интернет желісі
 - wikipedia.org/wiki
 - kazmedic.kz › Кардиология
 - med-kz.ucoz
 - www.gipertonik.ru
 - www.rkb.med.cap.ru/

Слайдты дайындаған : Қызылорда медицина колледжі,63-топ “Мейірбике ісі”
қолданбалы бакалавриат 3 курс студенті Әбіләшімова Майра Табиғатқызы