1. *қосымша*

**жүректіңқұрылымдық бөліктеріне атқаратын қызметтерін сәйкестендіріңіз**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **реті** | **құрылысы** | **жауап** | **қызметі** |
|  | **сол жақ жүрекше** |  | 1. Үлкен қанайналым шеңбері басталатын жүрек қуысы |
|  | **қос жақтаулы қақпақша** |  | 1. Кіші қанайналым шеңбері басталатын жүрек қуысы |
|  | **сол жақ қарынша** |  | 1. Кіші қанайналым шеңбері аяқталатын жүрекқуысы |
|  | **Оң жақ жүрекше** |  | 1. Үлкен қанайналым шеңбері аяқталатын жүрек қуысы |
|  | **қолқа /аорта/** |  | 1. Сол жақ қарынша мен аорта, оң жақ қарынша мен өкпе артериясындағы қанның кері ағуын болдырмайды. |
|  | **үш жақтаулы қақпақша** |  | 1. Оң жақ жүрекше мен оң жақ қарынша арасында болады, жүрекшедегі қанның қарыншаға бір бағытта ағуын реттейді. |
|  | **жарты ай тәрізді қақпақша** |  | 1. Сол жақ жүрекше мен сол жақ қарынша арасында болады, жүрекшедегі қанның қарыншаға кері ағуын болдырмайды |
|  | **қуыс веналар** |  | 1. Қабырғасы серпімді, қанның үздіксіз ағып тұруын реттейді. |
|  | **өкпе артериясы** |  | 1. Көмірқышқыл газына қаныққан вена қаны болады, қанды жүректен өкпеге тасымалдайды. |
|  | **оң жақ қарынша** |  | 1. Оттегіне қаныққан артерия қаны болады, өкпеден қанды жүрекке тасымалдайды. |
|  | **өкпе венасы** |  | 1. Төменгі және жоғары дене бөлігіндегі қанды жинап, жүректің оң жақ жүрекшесіне тасымалдайды. |

1. *қосымша*

**Жүректің ишемиялық ауруы**

Жүректің артериялық қан тамырларындағы патологиялық өзгерістердің салдарынан жүрек бұлшықеттеріне қан жеткізілуінің азаюы.

Жүректің ишемиялық ауруының **негізгі себептері** 98% коронарлы тамырларының **атеросклерозы**/ қан тамырларының ішкі бетіне **холестериннің** сіңіп, жиналып, түйін тәрізді шоғырланып қалуы/ болып есептеледі.

Жүректің ишемиялық ауруы 40-60 жаста жиі кездеседі.

Жүректің ишемиялық ауруының дамуына әсер ететін көптеген қауіп факторлар:

-холестерин деңгейінің жоғарылауы

-артериальдық гипертония /қан қысымының жоғарылауы/

-темекі тарту

-қантты диабет

-семіздік

-дене қимылының төмендеуі

-жүйкелік күйзелістер.

Жүректің ишемиялық ауруының **клиникалық белгісіне** сол жақ төс сүйек астының қысып ауруымен сипатталады. Сол жақ кеуде тұсының қысып ауруы, сол жақ иыққа, сол қолға және жауырынға таралады.

Жүректің ишемиялық дертін **алдын алуда** дене шынықтыру жаттығуларына аса мән беріледі. Оның басты себебі дене шынықтыру жаттығуларынан кейін жүрек жұмысы бәсеңдеп, тиімді жұмыс істейді, қан қысымы төмендейді және жүректі қоректендіретін қосымша коронарлы тамырларының тарамдары көбейеді. Дене шынықтыру жаттығуларын аздап бастап,біртіндеп көбейтудің, жүру,жүгірудің, таза ауада серуендеудің маңызы зор.

**Миокард инфарктысы** – жүрек бұлшық етінің қанмен қамтамасыз етілуінің бұзылуынан онда өлі еттену (некроз) ошағының пайда болуы.

Миокард инфарктісінің**туындау себептері**

шамадан тыс тамақтану;

тамақ рационының дұрыс болмауы;

қимыл – қозғалыстың жеткіліксіз мөлшерде болуы;

гипертоникалық аурулар;

жағымсыз әдеттер: темекі тарту, шылым шегу;

Миокард инфарктінің **клиникалық көрінісі.** Бір сағатқа созылатын төстің артындағы қатты күйдіріп, қысып, батып, тырнап ауырсыну. Көбінесе сол жақ иық, жауырын асты ауырсыну. Суық жабысқақ термен жүреді. Жиі қорқыныш сезімі, әлсіздік, ентігу қосылады.

Миокард инфарктісін**алдын алу.**

Ең алдымен темекіден толықтай бас тарту қажет;

Тиімді тамақтану ережелерін сақтау;

Майлы тамақтардан бас тарту, тұзды пайдалану мөлшерін азайту- тәулігіне 4 грамм, құрамында калийі мол (бұршақ, өрік, құрма, теңіз қырыққабаты) тамақтарды көп пайдалану;

Көкөніс пен жеміс-жидектерді барынша мол пайдалану;

Дене белсенділігін арттыру, семіздіктен сақтану;

Қандағы холестерин құрамын үнемі тексеріп, бақылап отыру;

**Инсульт**

Ишемиялық инсульт миға оттегіге қаныққан қанды жеткізетін артерияның бітелуінде пайда болады. Бітелу ишемиялық инсульттің **себебі** - тромбы салдарынан болады. Бас қан айналым жүйесінің жедел бұзылуы, миға қанның кетуі.

Инсульттің **белгілеріне** комаға дейінгі ойлау қабілетінің бұзылуы, ұйқышылдық, мерзімді естен тану жатады. Кейде бас айналу, бас ауруы, жүрек айнуы немесе лоқсу, терлеу, жүректің жиі соғуы, ауыз қуысының құрғауы, аяқ не қолдың әлсіреуі немесе сезімталдықтың төмендеуі, ерін болмаса бет мүшелерінің жансыздануы, тепе-теңдік пен қозғалыс үйлесімділігінің, көз көрудің бұзылуы.

**Алдын алу шаралары:** Темекі шегуден бас тарту, дұрыс тамақтану, дене белсенділігі.

**Артериальды гипертензия** (гипертония) деп — артериялық қан қысымы 140 мм.сын.бағ жоғары болатын жағдайды айтады. **Оның белгісі** - тамыр тонусы реттелуінің бұзылуынан туған артериялық қысымның (гипертензия) көтерілуі. **Пайда болу себептері:** Гипертония ауруы көбінесе жүйке жүйесіне ұдайы күш түсуінен, психикалық зақымданудан, шамадан тыс артық тамақтанудан, жүріс-тұрыстың, жалпы қимылдың аздығынан болады.

Гипертония ауруының бастапқы сатысында артериялық қысымның уақытша көтерілуі, оның үстіне бастың оқтын-оқтын ауруы, жүректің жиі соғуы, кейде жүрек тұсының ауруы, желке тұстан ауырлық сезінуі мүмкін. Одан әрі бас айналады, қолдың саусақтары мен аяқ бақайлары ұйып, баста қан тасу сезімі, көз алдында «шіркейлердің ұшып жүруі» байқалғандай болады. Науқас тез шаршайды, ұйқысы бұзылады.

**Алдын алу шаралары:** Тамақтануды дұрыстау, ас тұзын тәулігіне 5 г артық қолданбау, алкогольді қолдануды шектеу, шылым шегуден бас тарту, физикалық белсенділікті арттыру, артық дене салмағынан құтылу, стресспен күрес

**Атеросклероз ауруы** — қан тамырларының ішкі бетіне холестериннің сіңіп, жиналып, түйін тәрізді шоғырланып қалуы. Холестерин сіңіп қалған орын бастапқы кезде сары жолақ дақ түрінде болса, келе-келе қатайған түйінге айналады. Бұл түйіндер бір-біріне қосылады. Соның салдарынан тамырдың ішкі қабатында жаралар пайда болады, кальций тұздары шөгіп, тамыры қатаяды, қан өтуі қиындайды. Атеросклероз денедегі ең ірі қан тамыры — қолқада жиі пайда болады. Атеросклероз салдарынан қолқаның жұқарған жерлері қалталанып кеңиді (аневризма) де, басқа органдардың қан тамырларын бекітіп тастайды. Соның әсерінен кейде науқастың бірнеше минут ішінде өліп кетуі мүмкін. Атеросклероз жүрек қыспасы (стенокардия), жүректің созылмалы ишемиялық ауруы, жүрек инфарктінің негізгі себебі болып есептеледі. Атеросклероздың пайда болу себептеріне қан қысымының жоғары болуы, эндокриндік аурулар және семіру жатады.

**Белгілері:** кеуде тұсының ауруы, тыныс алғанда және тыныс шығарғанда ауырсыну белгілері, тыныс алудың бұзылуы.

**Алдын алу шаралары:** 1. Майлардын мөлшерін азайту. 2.Клетчаткаға бай және күрделі көмірсулары мол (көкөніс, жеміс) тағамдарды молынан тұтыну. 3. Тағам дайындағанда сары майдың орнына өсімдік майын тұтыну. 4. Холестеринге бай тағамдарды күрт азайту. 5. Ас тұзының тәуліктік мөлшерін 3-5 г дейін шектеу.

*3- қосымша*

**True/False**

1. Жүректің ишемиялық ауруларының соңы инфарктке айналады.
2. Артериальды гипертензия – жүректің бұлшықет қабатында қанның келуі бұзылады, нәтижесінде некроз /жасушалардың жойылуы/ туындайды.
3. Миокард инфаркті - бас қан айналым жүйесінің жедел бұзылуы, миға қанның кетуінен пайда болатын ауру.
4. **Атеросклероз** – қан тамырларының ішкі бетіне холестериннің сіңіп, жиналып, түйін тәрізді шоғырланып қалуынан қанайналым жүйесінің бұзылуы.
5. **Инсульт –** артериялыққысымның жоғарылауына байланысты ересектерде кездесетін созылмалы ауру**.** 
6. Қанның құрамында холестериннің мөлшері артуынан және жүйке жүйесінің бұзылуы әсерінен жүректің ишемиялық аурулары пайда болады.