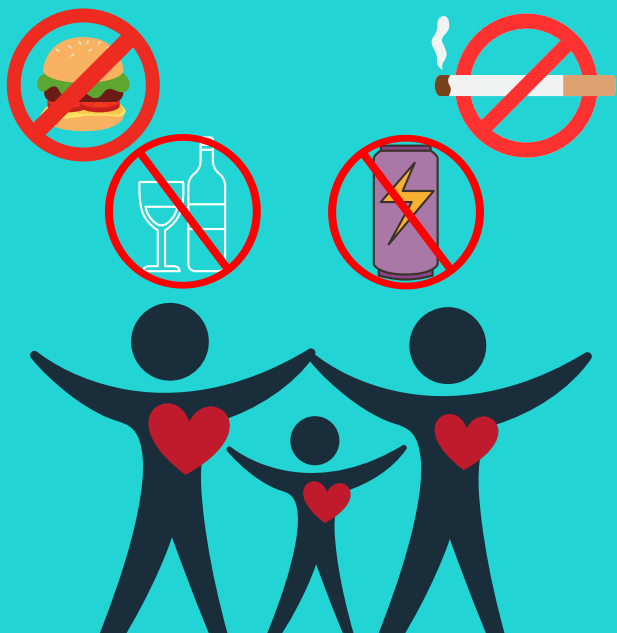


## ГИПЕРТЕНЗИЯ

Артериялық гипертензия инфаркт, инсульт және бүйрек жеткіліксіздігінің даму қаупін арттырады. Қант диабеті сияқты басқа жүрек-қан тамырлары қауіп факторлары болған кезде бұл асқынулардың даму қаупі артады.

### Гипертензияның алдын алу:

- тұзды тұтынуды азайту;
- теңдестірілген тамақтану ;
- зиянды: алкогольді ішуден бас тарту
- тұрақты физикалық белсенділік;
- қалыпты дене салмағын сақтау;
- темекіні пайдаланудан бас тарту.



Инфаркт пен инсульттан мезгілсіз өлімнің 80% алдын алуға болады. егер сіз салауатты өмір салтын ұстанатын болсаңыз. темекіні пайдалануды тамақтануды және физикалық белсенділікті бақылау.



Гимнастика, жаттығу, серуендеу өнімділікті, денсаулықты, толыққанды және қуанышты өмірді сақтағысы келетіндердің күнделікті өміріне берік енуі керек.  
Гимнокрам



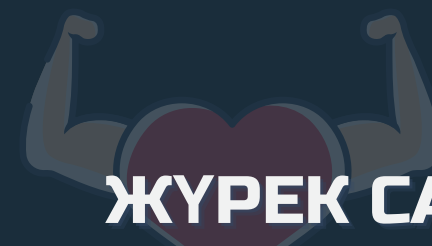
ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТІ

Телефон: +7 72 12 35 11 55

E-mail: pf\_ksu@mail.ru

Карбышев көшесі, 7, № 11 ғимарат

instagram: ksu\_pedfak



**ЖҮРЕК САУ  
БОЛУЫ ҮШІН**

## ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ ЖҮРЕККЕ ӘСЕРІ

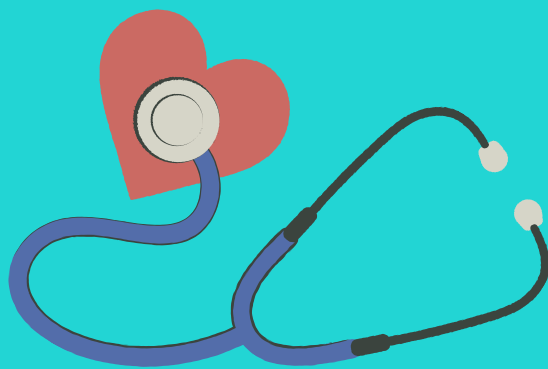
1. жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы;
2. қысымның жоғарылауы;
3. жүрек тамырларының спазмы пайда болады;
4. тамырлардың айтарлықтай тарылуы бар;
5. жүрекке оттегі ағыны азаяды.

## ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАРДЫҢ ЗИЯНЫ

Энергияны теріс пайдалану ықтималдығы жоғары, тіпті сау адамның жүрек-қан тамырлары жүйесінің ауыр бұзылуына әкеледі.

### Энергетиктің жоғары дозалары:

- қан қысымын күрт артаты;
- жүрек соғу жиілігін жоғарылайды;
- жүрек ритмінің бұзылуын тудырады;



## Сау жүрек пен қан тамырларына арналған 5 ЕРЕЖЕ

1. "Зиянды майлардан" бастартыңыз. Омега-3 сияқты майлар жүрек бұлшықеттерін тікелей күшейтеді.
2. Жеткілікті ұйықтаңыз. Ұйқы неғұрлым нашар болса, жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупі соғұрлым жоғары болады.
3. Белсенді болыңыз. Аптасына кемінде 3 сағат орташа жаттығуларға арнаңыз. Жүрек-қан тамырлары үшін ең пайдалы спорт түрлері: жылдам жүру, жүгіру, велосипедпен жүру, жүзу, би.
4. Салмақты қалыпты ұстаңыз. Артық салмақ жүрек-тамыр жүйесі үшін қауіпті, өйткені ол артық жүктеме жасайды және жүректің жұмысын ауырлатады.
5. Витаминдер туралы ұмытпаңыз. Тамырлар мен жүрекке арналған ең маңызды дәрумендер мен минералдар: А, В, F, К, Р, С, Е, кальций, калий және магний.



## ЖҮРЕК ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ "ҚЫЗЫЛ ЖАЛАУЛАРЫ": ДӘРІГЕРГЕ ҚАШАН БАРУ КЕРЕК?

- Жаттығуға төзімділіктің өзгеруі. Егер жаттығулар ауыр болса және ентізуді тудырса, бұл сізге кардиологқа бару керек екендігінің белгісі.
- Кеуде аймағындағы ауырсыну. Бұл кеудеге қысым сияқты сезіледі, ол қолға, иық пышағына немесе төменгі жаққа таралуы мүмкін.
- Төменгі аяқтың ісінуі.
- Жиі немесе тұрақты емес жүрек соғысы.