

Инфаркттың алдын алуға бола ма?



Инфаркттың негізгі симптомдары

- 1 Жайбарақат күйде немесе дене жүктемесінен кейін **ентігу**
- 2 **Төс сүйектің артқы жағының** тартып немесе ашытып ауыруы
- 3 Төс сүйек тұсының **жайсыздануы** және ауырлауы
- 4 **Ауру** сол жақ жауырынға, қолға немесе жақтың астыңғы бөлігіне берілуі мүмкін
- 5 Қозғалыс кезінде осы **шағымдардың** бәрі әдетте күшейе түседі

Инфаркт қатерін не күшейте түседі?

-  Шылым шегу
-  Гипертония
-  Қант диабеті
-  Депрессия, стресс
-  Дене қозғалысының аздығы
-  Жемістерді немесе көкөністерді күнделікті қажетті мөлшерде тұтынбау
-  Абдоминалды семіздік (бел мен санның ара қатынасы) (ерлер үшін 0,90 және әйелдер үшін 0,85 астам)
-  Липид (холестерин) алмасудың бұзылуы
-  Алкоголь ішу

Инфаркттың алдын алуға бола ма?

-  Темекіні тастау
-  Дұрыс тамақтану
-  Салмақты қалыпқа келтіру
-  Алкоголь мөлшерін азайту
-  Рационға жемістер мен көкөністерді көбірек қосу
-  Қан қысымын бақылау
-  Өмірге қозғалыс қосу (аптасына 5 рет кемінде 30 минут жаттығу жасау)
-  Холестерин мен глюкоза деңгейін бақылау