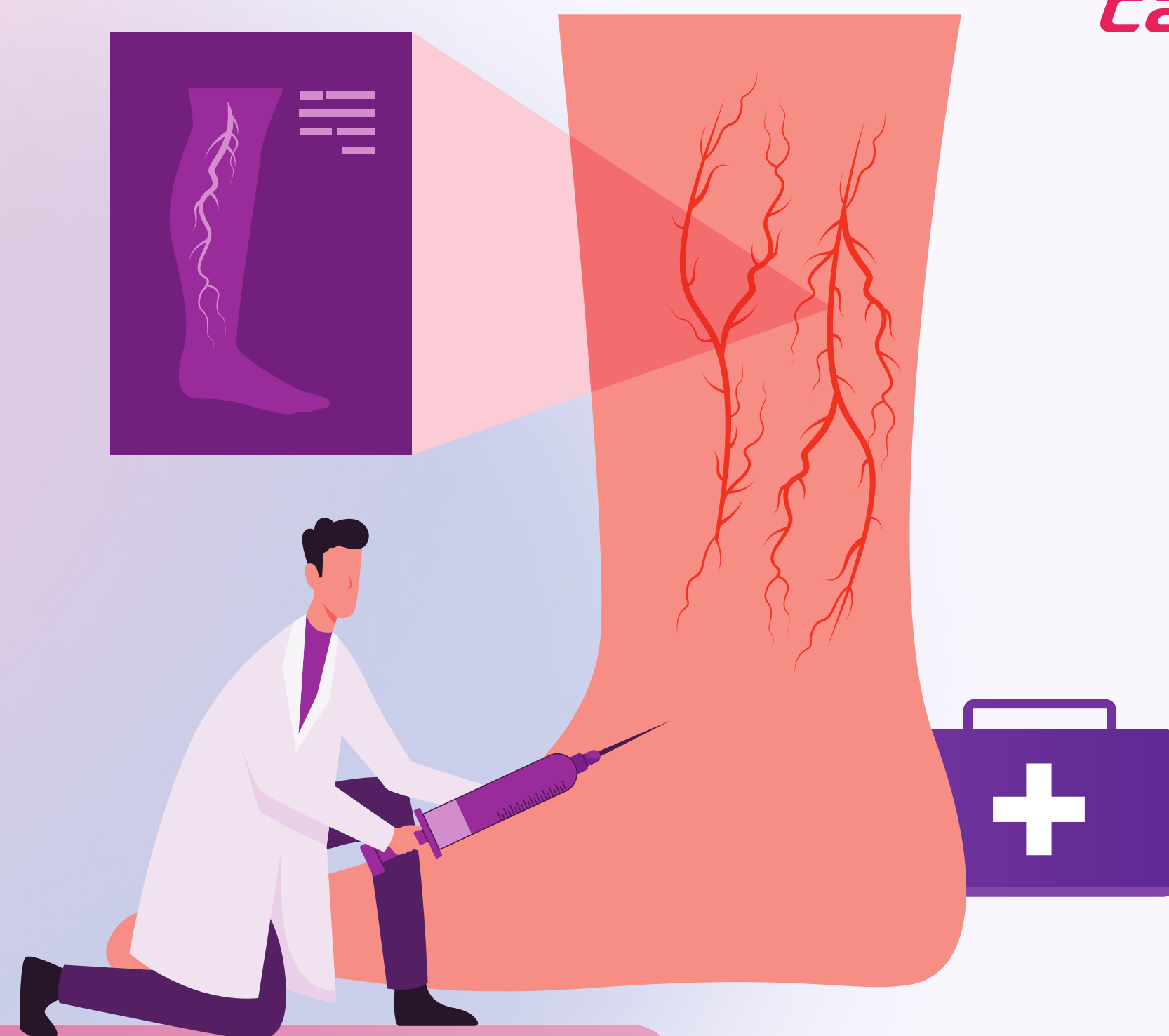


Тромбоз және оның алдын алу

Жіті көктамыр және күретамыр тромбозы дамыған елдердегі өлім-жітімнің ең көп тараған себептері болып табылады



Аяқтағы терең көктамыр тромбозының симптомдары

Аяқтың **ауыруы** және **ауыр тартуы**

1

Кейде **солқылдатып** ауыруы

2

Ісіктің де байқалуы

3

Ысынуы немесе **дуылдатып ашуы**

4

Тері түсінің өзгеруі қызылдан көкшілге дейін

5

Күретамыр тромбозы



Инфаркт

Кеуде тұсының ауыруы, удай ашуы, аурудың сол қолға, жауырынға немесе жақтың астыңғы бөлігіне берілуі, жайбарақат күйдегі немесе қозғалыстан кейін енгігу, тершеңдік



Инсульт

Естен тану немесе есті жоғалту, дененің бір жағының қимылдамауы, адамның күле алмауы немесе жағын үрлей алмауы



Өкпе күретамырының тромбозы

Қатты енгігу, кеуденің ауыруы, жөтел, қан қақыру, беттің бозаруы, естен тану

Ұсынымдар

Терең көктамыр, сондай-ақ күретамыр тромбозының алдын алу үшін



Жүйелі жаттығулар жасаңыз

Гиподинамияға жол бермеңіз немесе ұзақ қимылсыз отырмаңыз, аяғыңызды қозғалтыңыз, қимылдаңыз. Тромбоздың даму қаупі жоғары болған жағдайда, дәрігер серпімді шұлық кию туралы кеңес беруі мүмкін



Шылым шекпеңіз

Инфаркт пен жүрек ұстамасының қаупі адам темекі өнімдерін қолдануды тоқтатқаннан кейін бірден төмендей бастайды және 1 жылдан кейін екі есе төмендеуі мүмкін



Дұрыс тамақтаныңыз

Салмағыңызды қадағалап, дұрыс тамақтануға тырысыңыз



Дене белсенділігі

Күніне кемінде 30 минут дене жаттығуларын жасаңыз



Денені бақылауда ұстау

Өз күретамыр қысымыңызды, қандағы холестерин және глюкоза деңгейін бақылап, қандай екенін біліп жүріңіз



Дәрігер ұсынымдары

Егер сізге дәрігер қан сұйылтатын препараттар тағайындаса, оның ұсынымдарын орындаңыз