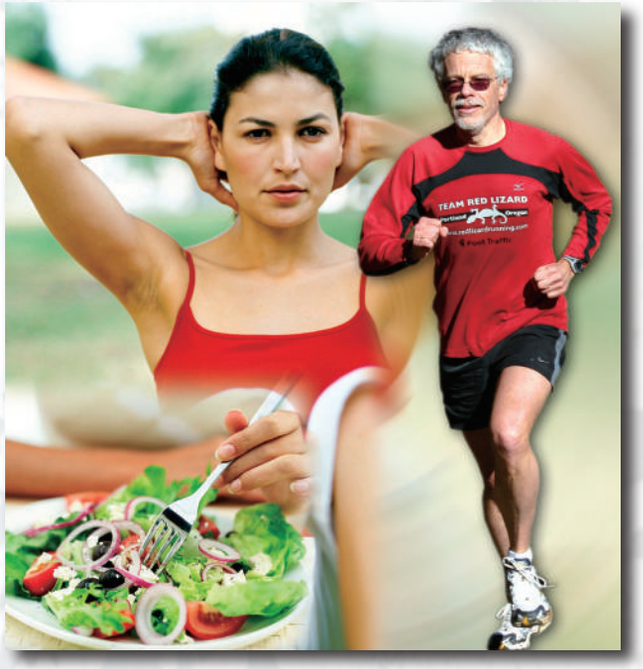


Stenokardiyalı xəstələrin nəzərinə!

Xəstəliyin proqnozunu yaxşılaşdırmaq, miokard infarktı və ölümün qarşısını almaq, simptomları azaltmaq və ya tam aradan qaldırmaq üçün stenokardiyalı xəstə bunlara əməl etməlidir:

- ✔ Spirtli içkilərdən və tütünçəkmədən imtina etməli;
- ✔ Yağlı qidalar qəbul etməməli (xolesterinsiz qidaya üstünlük verməli);
- ✔ Faydalı qidalardan istifadə etməli (meyvə, tərəvəz);
- ✔ Yalnız həkimin təyin etdiyi dərman preparatlarından istifadə etməli (tanış, qonşu və s. dediyi dərmanı içməməli);
- ✔ Əsəb gərginliyindən uzaq olmalı;
- ✔ Qan təzyiqini daim nəzarətdə saxlamalı;
- ✔ Qanda şəkəri olan xəstələr daim endokrinoloq nəzarətində olmalı;
- ✔ Təmiz havada piyada gəzməli (ən azı gündə 30 dəq.);
- ✔ Müalicə rejiminə düzgün riayət etməli;
- ✔ Lazımi müayinələrdən vaxtında keçməli (EKQ, EXO, laborator müayinələr);
- ✔ Artıq bədən çəkisindən azad olmalı.

Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi kollegiyasının 28 noyabr 2008-ci il tarixli 28 saylı qərarı ilə təsdiq edilmiş “Sabit stenokardiyanın diaqnostika və müalicəsi üzrə klinik protokol” əsasında Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzində hazırlanmışdır.

Bukletdə dərc olunanlar Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin baş kardioloqu ilə razılaşdırılmışdır.

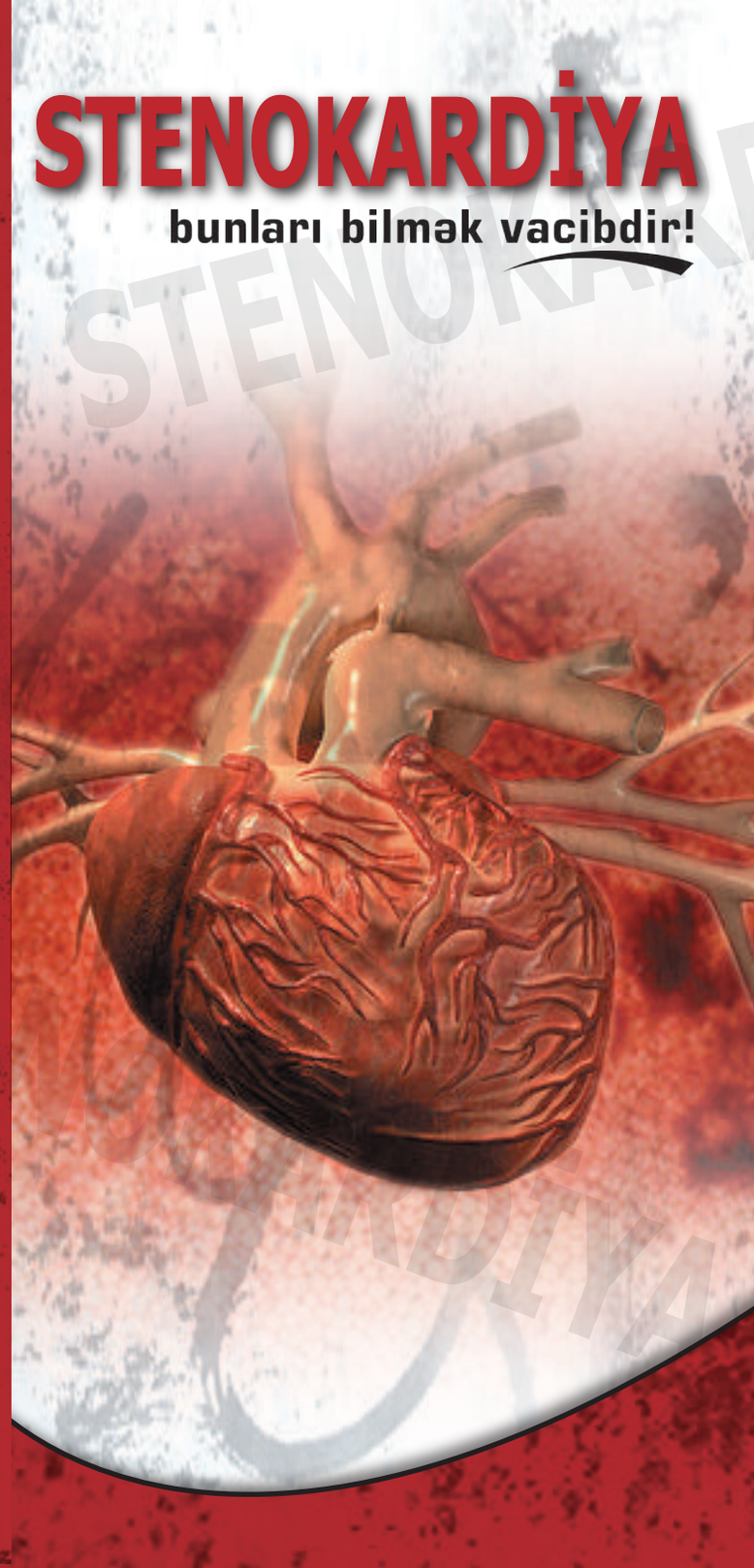
Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin səhiyyə islahatları çərçivəsində ictimai səhiyyə kadrlarının hazırlanması üzrə Tədbirlər proqramı əsasında çap edilmişdir.

İSİM
İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

STENOKARDİYA

bunları bilmək vacibdir!

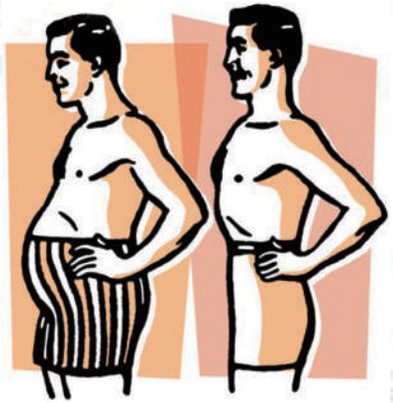


Stenokardiya nədir?

Stenokardiya və ya “döş inağı”, adətən, döş sümüyünün arxasında tutmaşəkilli, sıxıcı, kəskin ağrı və narahatlıq hissi ilə, ağrının sol çənəaltı nahiyəyə, sol qola yayılması ilə müşayiət olunan xəstəlik halıdır. Bu ağrının yaranmasına səbəb ürəyi qidalandıran damarlarda qan dövranının pozulması və nəticədə oksigen çatışmazlığının baş verməsidir.

Stenokardiyanın yaranmasında rol oynayan risk amilləri:

- ✔ Tütünçəkmə;
- ✔ Spirtli içkilərdən istifadə;
- ✔ Piylənmə (maddələr mübadiləsinin pozulması);
- ✔ Qan təzyiqinin yüksəlməsi;
- ✔ Şəkərli diabet (digər endokrin xəstəliklər);
- ✔ Emosional gərginlik.



Stenokardiya tutmalarını əmələ gətirən səbəblər:

- ✔ Fiziki gərginlik (hərəkət, yüksəkliyə qalxma, ağırlıq qaldırma);
- ✔ Emosional stress (şad və bəd xəbər);
- ✔ Qan təzyiqinin yüksəlməsi;
- ✔ Çoxlu miqdarda qida qəbulu;
- ✔ Soyuq havanın təsiri.

Risk amilləri öz mənfi təsirini göstərərək xəstəliyi ciddiləşdirir!

Stenokardiya zamanı ürək damarları ateroskleroz və tromboz nəticəsində daralır. Risk amillərinin təsiri isə aterosklerozun inkişafına səbəb olur. Xəstə düzgün və mütəmadi müalicə olunmadıqda, bu, damarın tıxacı ilə nəticələnir: ürəyin qan ilə təminatı tam pozulur və infarkt kimi ağırlaşmalara gətirib çıxarır. Bu vəziyyətin davam etməsi təhlükəlidir, hətta xəstənin ölümü ilə nəticələnə bilər.

Kardioloqun qəbulunda olan zaman ona aşağıdakılar barədə mütləq məlumat verin:

- ✔ Döş qəfəsində olan ağrıların xarakteri;
- ✔ Əmələ gələn ağrının müddəti;
- ✔ Ağrının yaranma səbəbi (həyəcan, əsəb gərginliyi və s.);
- ✔ Soyuq havanın təsiri.

Stenokardiyaya əhalinin 45-60 yaşlı təbəqəsi, kişilər və xəstəliyə irsi meylliliyi olanlar arasında daha çox rast gəlinir.

Yadda saxlayın! *Qadınlarda klimakterik dövrdə stenokardiyaya tutulma riski dəfələrlə artır.*

Stenokardiyalı xəstələrdə yanaşı gedən xəstəliklərin ayırd edilməsi vacibdir:

- ✔ Hipertoniya;
- ✔ Ürək çatışmazlığı;
- ✔ Ürəyin qapaq xəstəlikləri;
- ✔ Şəkərli diabet;
- ✔ Piylənmə (maddələr mübadiləsinin pozulması).

Risk qruplarına aid olan insanlarda stenokardiya xəstəliyini ağırlaşmalar yaranmadan aşkar etmək üçün onlar ən azı ildə iki dəfə kardioloqun (ürək həkiminin) qəbulunda olmalı, EKQ, rentgen (onurğanın döş fəqərələrinin müayinəsi) və qanın laborator müayinəsindən keçməlidirlər.

Stenokardiya tutması zamanı nə etməli?

Əgər siz döş qəfəsində tutma şəklində ağrı hiss etmişsinizsə, bu ağrı sol qola və kürək nahiyəsinə yayılıbsa, bu hal ilkin stenokardiya əlamətidir: onda mütləq dilin altına nitroqliserin qoymalı, əgər imkan varsa, oturmalı, sakitləşməli və qan təzyiqi yüksəlibsə, təzyiqi aşağı salan dərman içməlisiniz.

Diqqət! *Əgər qan təzyiqi aşağıdırsa, nitroqliserindən istifadə edərkən ehtiyatlı olmalı!*