

Սրտի Հիանդություն

Սրտի հիանդությունը Ամերիկայում կանանց մահացության գլխավոր պատճառն է: 45-ից 64 տարեկան իրաքանչիւր ինն կանանցից մէկը տառապում է սրտի կամ արինատար անօթների հիանդութիւնից: 65 տարեկանից յետոյ, այս թիւը վեր է աճում հինգից մէկի:

Արեան բարձր ճնշումը, որը նաև կոչւում է գերճնշում, բարձրացնում է սրտի հիանդութեան ենթարկելու հաւանականութիւնը: Նրան կոչւում են «անաղմուկ մարդասպան», որովհետև այն ունեցող մարդկանց մեծ մասը հիւանդ չի զգում: Կարևոր է, որ ձեր արեան ճնշումը չափել տաք ամէն անգամ բժշկին այցելելիս:

Կանաչք հակամէտ են տղամարդկանցից աւելի ուշ ենթարկելու սրտի խնդիրների: Նրանք չաճախ այլ հիւանդութիւններ էլ են դիմագրաւում: Եւ նրանց առողջանալու հաւանականութիւնն աւելի ցածր է:

Բայց լաւ լուրն այն է, որ կարող էք ներկայումս քայլերի դիմելով երկար ժամանակ առողջ պահել ձեր սիրտը:

Սրտի Հիանդութեան Նշանները

Սրտի հիանդութեան գլխավոր նշաններից մէկը «անգինան» է: Անգինան կրճքում զգացող ցաւ կամ նեղութիւն է ֆիզիկական գործունէութեան կամ գերոյզի (ստրէս) ժամանակ:

Անգինան կրող է առաջացնել՝

- Դէպի ձեր կզակը, վիզը, ուտերը և բազուկների ներսը տարածող ցաւ
- Ծնչատութիւն կամ շնչելու դժարութիւններ
- Յոգնածութիւն

Կանաչք մարդկանցից աւելի «անաղմուկ» և անճանաչելի սրտի տագնապներից են տառապում: Հետևեալ նշաններն ամէնից տարածւածներն են՝

- Սրտխառնուք և հիւանդութիւն
- որովայնային (ստամոքսի) ցաւ
- Կրճքում այրածքի զգացում
- Սրտայրոցն ու անմարտողութիւնը ևս կարող են այս խնդիրներն առաջացնել: Բայց լաւագոյնն է միշտ բժշկին գնալ այս նշաններից որևէ մէկն ունենալու դէպքում:

Սրտի Հիանդություն

Նւագեցրէք Ձեր Սրտի Հիանդութեան Վտանգը

- Կանոնաւոր այցելէք ձեր բժշկին: Նա կարող է ձեզ ստուգել վտանգի գործօնների համար:
- Կառավարէք ձեր շաքարախտը:
- Ծխելը դադարեցրէք կամ, առնուազն, կրճատէք:
- Լաւ սնէք և առողջ քաշ պահէք: Ընտրէք բազմազան ցածր կալորիայով ուտելիքներ:
- Մարզանք արէք ամէն օր: Սա չի նշանակում երկար վազել կամ էրոպիկայով պարապել: Կանոնաւոր քայլելը կարող է նւագեցնել սրտի տագնապի հաւանականութիւնը:
- Յաճախակի ստուգել տէք ձեր արեան ճնշումը: (Հնարաւոր է, որ ձեր բժիշկը կամ հիւանդապահը ձեզ դեղ յանձնարարեն՝ այն ճիշտ մակարդակին պահելու համար:
- Յաճախակի ստուգել տէք ձեր արեան մաղձաճարպը (քոլեստերոլ):
- Ուշադիր եղէք ոգելից ըմպելու նկատմամբ՝ յատկապէս եթէ ձեր բժիշկն ասում է, որ դուք ունէք արեան բարձր տրիկլիցերիդներ:
- Ձեր բժշկի կարծիքը հարցրէք ասպիրին կամ բեդա-արգելակող դեղեր ընդունելու մասին: Այս դեղերը կարող են օգնել, որ նւագի երկրորդ սրտի տագնապի վտանգը:
- Օգտագործէք նւագ աղ:
- Կաթը պահէք կերակրացանկի վրայ: Կաթնամթերքները ունեն առատ կալցիում և ոսկորները պահում են հզօր:
- Խուսափէք ժողովրդականութիւն շահած սննդականոցներից և դիետային դեղահատներից:
- Եթէ ծննդաբերութիւնը կարգաւորող դեղահատ էք ընդունում, հարցրէք այլընտրանքների մասին: Ծննդաբերութիւնը կարգաւորող դեղահատները կարող են բարձրացնել ձեր արեան ճնշումը՝ նայած ձեր տարիքին և դրանց երկարատև գործածութեան:

Լրացուցիչ տեղեկութեան համար...

Արեան Բարձր Ծնշման Կրթութեան Ազգային Ծրագրի Տեղեկատու Կենտրոն
National High Blood Pressure Education Program c/o NHLBI (National Heart,
Lung, and Blood Institute) Information Center
Հեռախօս՝ 301-592-8573
Կայքէջ՝ <http://www.ninds.nih.gov>

Հոկտեմբեր 2003