Пирĕн малашлăх. Наци проекчĕсем

Хăвăрăн чĕрене упрăр

«Сывлăх сыхлавĕ» наци проекчĕ шайĕнче регион проекчĕсем 7 пурнăçа кĕреççĕ. Вĕсенчен пĕри – «Чĕре тата юн тымарĕсен чирĕсемпе кĕрешесси». Кун йышши чирсем çине юлашки вăхăтра пысăк тимлĕх уйăрни ăнсăртран мар. Сентябрĕн 29-мĕшĕнче Сывă чĕрен пĕтĕм тĕнчери кунне паллă туни те малашлăха пăхса тунă утăм пулса тăрать. Сывă пурнăç йĕркине тытса пырасси, сиенлĕ йăласенчен хăтăласси, харпăр хăйĕн сывлăхĕшĕн тăрăшасси пуриншĕн те кулленхи норма пулса тăма тивĕç. Мĕншĕн тесен чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсене пула çынсем вилесси тĕнче шайĕпе пăхсан та пĕчĕк мар. Юлашки 10 çул хушшинче тĕнчере çынсем çак чирсемпе чирлесси 2 хут ӳснĕ.

Паянхи калаçу – чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем, вĕсенчен асăрханасси пирки. Пирĕн ыйтусем çине Чăваш Республикин Сывлăх сыхлав министерствин «Шупашкар хулинчи П.Н. Осипов ячĕллĕ пĕрремĕш номерлĕ хула больници» бюджет учрежденийĕн медицина профилактикин уйрăмĕн заведующийĕ Эвелина ВАСИЛЬЕВА терапевт врач хуравлама кăмăл турĕ.

– Эвелина Алексеевна, Раççейре тата тĕнчере çынсем вилнине танлаштарса пăхас пулсан, ку шутра чĕре чирĕсене мĕнле хак пама пулать-ха?

– Тĕрĕссипе калас пулсан, çакăнтан пĕлтерĕшлĕрех çук та темелле. Паянхи куна чĕре чирĕсем – «пĕрремĕш номерлĕ вилĕм».

– Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсемпе чирлессипе республикăри лару-тăрăва еплерех хаклама пултаратăр?

– Чăваш Енре тĕл пулакан пĕтĕм чирсен структуринче чĕрепе юн тымарĕсен паталогийĕ чылай çул хушши ĕнтĕ 2-мĕш вырăнта тăрать. Чи малта – çивĕч респиратор инфекцийĕсем. 2019 çул пĕтĕмлетĕвĕсене пăхас пулсан, çынсем вилнин сăлтавĕсенче 39,2 процент – юн çаврăнăшĕн системипе çыхăннă чирсем. Апла пулин те çак чирсене пула çынсем вилесси иртнĕ çул, 2018 çулхипе танлаштарсан, 2,5 процент чакрĕ. Чĕрен ишеми чирĕсене пула вилекенсем пĕлтĕр унччензи çулхинчен 4 процент сахалрах пулчĕç.

– Кардиологире мĕнле чирсем лидерсен шутĕнче-ха?

– Ытларах сарăлнисем шутĕнче артери гипертонийĕ (48,5 процент), цереброваскулярлă чирсем (30,6 процент) тата чĕрен ишеми чирĕсем (14,1 процент).

– Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем пуçланасси çине витĕм кӳрекен тĕп факторсен шутне мĕнсене кĕртме пулать-ха?

– Кун пек факторсене 12 палăртаççĕ. Вăл шутран 3 фактор çине кăна эпир хамăр витĕм кӳме пултараймастпăр: кусем вĕсем несĕллĕх, арçын пулни – арçынсем ытларах чирлеççĕ, çыннăн ӳсĕмĕ – çын ватăлнă май чирлеме пултараслăх та ӳсет. Ытти фактор çине вара эпир витĕм кӳме пултаратпăр кăна мар, витĕм кӳме тивĕç те. Çаксен шутĕнче çын пирус туртни, эрех ĕçни, юнра сахăр тата холестерин шайĕ пысăк пулни, артери юн пусăмĕ пысăк пулни, стреслă лару-тăрăва епле йышăнни, çыннăн кĕлетке йывăрăшĕ ытлашши пысăкки, ӳт-пӳ активлăхĕ пĕчĕк пулни.

– Арçынсем чĕре чирĕсемпе ытларах чирлени мĕнпе çыхăннă?

– Шел пулин те, чĕре тĕлĕшпе проблема пулсан, арçынсем пулăшу ыйтма хĕрарăмсенчен сахалрах пыраççĕ. Кунпа пĕрлех вĕсем артери юн пусăмне асăрхаса-тĕрĕслесе тăмаççĕ, эмел ĕçмеççĕ, аптăрани хăй тĕллĕнех иртсе кайĕ-ха тесе тĕрĕс мар шухăшлаççĕ. Çавăнпа та, статистикăна пăхас пулсан, чирлекенсем арçынсем хушшинче ытларах тĕл пулаççĕ.

Пирĕн организм вара хăйне евĕр. Пире вăл уйрăм паллăсем парать. Çак паллăсене шута илес пулать. Çавăнпа та маларах диагностика иртерме специалист патне вăхăтра кайни питех те пысăк пĕлтерĕшлĕ.

Сăмахран, чĕрен ишеми чирĕ чухне йывăр ĕçленĕ вăхăтра кăкăр шăмми айĕнче хĕссе-пусса ыратни пулать, сывлăш пӳлĕнет. Пĕтĕмĕшле паллăсен шутĕнче хăвăрт ывăнни, ĕçлеслĕх шайĕ чакни, çын хăйне халсăр туйни. Хăвăр çакăн пеккине туятăр пулсан, çийĕнчех врач патне каяс пулать, электрокардиограмма тумалла тата чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсене аталанма памалла мар.

– Хăш чухне медицина пулăшăвĕ çийĕнчех кирлĕ-ха?

– Кăкăр варринче ыратни тата лайăх мар туйăни пур тата çакă сулахай алă, сулахай хулпуççи, çурăм, янах çинче палăрать пулсан, медицина пулăшăвне хăвăртрах чĕнсе илес пулать. Кун пек сăлтавсен шутнех сывлама йывăрланнине, сывлăш çитменнине, пуç çаврăннине, сивĕ тар тухнине, çын шуралса кайнине, кăмăл пăтраннине, хăснине тата тăн çухатнине те кĕртмелле.

– Çыннăн чĕре приступĕ пулчĕ пулсан, васкавлă медицина пулăшăвĕ килсе çитичченăна мĕнле пулăшу пама пулать?

– Чи пĕлтерĕшли – лăпланас пулать, çухалса каймалла мар. Пĕрремĕшĕнчен, çынна сывлама меллĕрех туса памалла. Кĕпен çӳлти тӳмисене вĕçертмелле, пиçиххине пушатмалла, çынна кравать çине выртармалла, пуçĕ айне минтер хумалла, май пур таран лăпкăлăх туса памалла. Чĕлхи айне пĕр таблетка нитроглицерин хурас пулать. Тепĕр пилĕк минут хушшинче ыратни иртсе каймасть пулсан, нитроглицерин таблеткине чĕлхе айне тепре хума тивет (15 минут урлă, 3 таблетка таран).

– Чĕре чирĕсенчен май пур таран асăрханас тесен мĕн тума сĕнетĕр?

– Чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсем çыннăн нихăçан тĕл пулмасан та пултараççĕ. Кашниех хăйĕншĕн тата хăйĕн çывăх çыннисемшĕн тĕрĕс йышăну хăех тума пултарать. Чĕрепе юн тымарĕсен системин чирĕсенчен асăрханассипе ансат сĕнӳсене пăхăнма сĕнме пулать.

Харпăр хăйĕн апатланăвне тĕрĕс йĕркелени пĕлтерĕшлĕ. Тăвар, çăнăх продукчĕсем, пылак çимĕç сахалрах çиме тăрăшмалла. Сывă мар апат-çимĕç пĕвер тата юн тымарĕсем çине япăх витĕм кӳрет. Кулленхи апат рационĕнче тинĕс пулли, майăрсем, хутăштарман çăнăхран пĕçернĕ çăкăр, чĕрĕ улма-çырла тата пахча çимĕç ытларах пулмалла.

Сиенлĕ йăласенчен хăтăлни питĕ пысăк пĕлтерĕшлĕ. Эрех ĕçни, пирус туртни чылай чире пуçарма май туса пăраççĕ, вăл шутра чĕрепе юн тымарĕсен чирĕсене те.

Стрессем хальхи вăхăтра пирĕн пурнăçăн уйрăлми пайĕ пулса тăчĕç. Вĕçĕм пулакан стрессем, пысăк пăлханусем инсульт, чĕрен ишеми чирĕсене пуçарма пултараççĕ. Пачах стрессемсĕр пурăнма май килмест пулĕ, çавăнпа та кун пек пулăмсене çĕнтерме вĕренес пулать.

Чĕре чирĕсенчен асăрханас тĕлĕшпе çынна хускану пулни çыхăннă йывăрах мар ĕç яланах кирлĕ. Чĕре те, ытти мышцă пекех, тренировкăсем ыйтать. Кун пек тренировкăсем кулленех пулни ытлашши йывăрăшран хăтăлма май парать. Ытлашши йывăрăш вара чĕре çине япăх витĕм кӳрет.

Халăх ăслăлăхĕнче çакăн пек калани пур: «Çыннăн пилĕкĕ мĕн чухлĕ туллирех, унăн пурăнас ĕмĕрĕ çавăн чухлĕ кĕскерех». Чĕре чирĕсем ытлашши йывăрăшпа тӳрремĕнех çыхăннă. Енчен те çыннăн кĕлетке йывăрăшĕн индексĕ пысăкрах пулсан, ялан тенĕ пекех вăл пысăк артери пусăмĕпе аптăрать. Ытлашши йывăрăш стенокарди патне те илсе çитерме пултарать. Çавăн пекех çыннăн инсульта, миокард инфарктне пула пурнăçĕ те татăлма пултарать.

Пилĕк калăпăшĕ мĕнле пулни те пĕлтерĕшлĕ шутланать. Нормăпа вăл арçыннăн 94 сантиметр кирлĕ. Енчен те унран пысăкрах пулсан, çакă сывлăхшăн хăрушлăх кăларса тăратма пултарать. Пилĕк 102 сантиметран та ытларах чухне сывлăхшăн вилĕм хăрушлăхĕ пулни пирки уççăнах калама май пур. Хĕрарăмшăн пилĕкĕн нормăпа палăртнă виçи 80 сантиметрпа танлашать. 88 сантиметр чухне кăштах самăрри пирки калама пулать. Пилĕк 88 сантиметран ытларах пулни – самăрлăх кăтартăвĕ.

– Кĕлетке йывăрăшĕн индексне мĕнле шутласа палăртаççĕ-ха? – Кĕлетке йывăрăшĕн индексне палăртнă чухне çак формулăпа усă кураççĕ: çыннăн йывăрăшне (кг) унăн çӳллĕшĕн квадрачĕ çине (м²) пайлаççĕ. Нормăпа кĕлетке йывăрăшĕн индексĕ 18,5 – 25 кг/м² пулмалла.

Тĕслĕхрен. Çыннăн йывăрăшĕ 64 кг, çӳллĕшĕ 165 см е 1,65 м. Индекса çапла тупатпăр: 64 : (1,65 х 1,65) = 23,45.

– Артери юн пусăмне тĕрĕслесе тăрас, юн анализĕсене иртерес енĕпе пирĕн вулакансене мĕнле сĕнӳсем пама пултаратăр?

– Артери юн пусăмне вĕçĕмех тĕрĕслесех тăрас пулать. Нормăпа пăхнă виçе ртуть юпин 120/80 миллиметрĕпе танлашать. Артери гипертонийĕпе аптăракансен юн пусăмĕ 140/90 пулма пултарать.

Çавăн пекех юнри холестерин тата сахăр шайне те пĕлсе тăмалла. Сывă çыннăн юнри холестерин виçи 5,0 ммоль/литр шайĕнче пулма тивĕç, сахăр виçи вара выçă варла 5,5 ммоль/литртан ытла пулмалла мар.

Çавна та асăрхаттарса хăварасшăн. Çулталăкра пĕр хутран кая мар харпăр хăйĕн сывлăхне обязательнăй йĕркепе тĕрĕслеттерес пулать. Диспансеризаци тата профилактика медицина тĕрĕслевĕсене тухăр, сывлăх центрĕнче сывлăхăра тĕрĕслеттерĕр. Сывлăх тĕлĕшпе проблемăсем пулсан вара специалистсен сĕнĕвĕсене çирĕп пурнăçлăр, врач çырса панă эмелсене йĕркеллĕ ĕçĕр.

Проект Чăваш Республикин Цифра аталанăвĕпе информаци политикин тата массăллă коммуникацисен министерстви пулăшнипе пурнăçланать.

Пĕлетĕр-и?

Çын чĕри вăл – конус евĕрлĕ тулли мышца органĕ. Унта юн вена юпписенчен пырса кĕрет. Чĕре çак юна чĕрепе сыпăнакан артерисене ăсатать. Тепĕр майлă ăна насусна та танлаштарма пулать.

Чĕре форми тĕрлĕ çыннăн тĕрлĕрен пулма пултарать. Вăл çын миçе çулта пулнинчен, унăн кĕлеткинчен, сывлăхĕнчен тата ытти фактортан килет.

Ӳссе çитĕннĕ çыннăн чĕри вăтамран 10 – 15 сантиметр тăршшĕ пулать, ытларах чухне – 12-13 сантиметр тăршшĕ. Тĕп пайĕнче унăн сарлакăшĕ 8 – 11 сантиметрпа (ытларах чухне 9-10 сантиметр) танлашать. Арçыннăн чĕри вăтамран 332 грамм (274 грамран тытăнса 385 грамм таран), хĕрарăмăн – 253 грамм (203 грамран тытăнса 302 грамм таран) таять.

Чĕре вăл – кану мĕн иккенне пĕлмен орган. Пĕр кун хушшинче чĕре 100 пин хутчен пĕчĕкленсе пысăкланма ĕлкĕрет, хăйĕн витĕр 7 пинрен тытăнса 10 пин таран литр юн уçласа кăларать. Ансатрах каласан, чĕре тивĕçĕ – венăри юна илсе ăна ӳпкене ăсатасси. Унта вăл кислородпа пуянланать те чĕре витĕр артерисене таврăнать, кайран пĕтĕм организм тăрăх валеçĕнет.

Çулталăк хушшинче чĕре витĕр 3 миллиона яхăн литр юн тухать е ĕмĕр тăршшĕпе – 200 миллион литр. Чĕре пĕр минут хушшинче мĕн чухлĕ юн уçласси çыннăн физиологи тата кăмăл-туйăм йывăрлăхĕнчен килет. Нагрузка мĕн чухлĕ пысăкрах, çыннăн организмне юн та çавăн чухлĕ ытларах кирлĕ. Çапла вара чĕре пĕр минут хушшинче 5 литртан тытăнса 30 литр таран юн уçлама пултарать.

Çыннăн юн çаврăнăшĕн системи 65 пине яхăн сосудран тăрать. Вĕсен пĕтĕмĕшле тăршшĕ 100 пин километра яхăн.

Авалхи Египет çыннисем чĕре ятсăр пӳрнепе çыхăннă тесе шухăшланă. Çавăнпа шăпах ун çине хальхи вăхăтра çамрăк мăшăрсем венчет çĕрри тăхăнтартаççĕ.

Çыннăн чĕрипе сыснан чĕри питĕ пĕр пек. Çавăнпа ученăйсем вылăх чĕрине çынна лартма май пур тесе шухăшлаççĕ. Тепĕр вариант – чĕрене искусствăлла майпа çитĕнтересси. Пĕрремĕш трансплантацие 1967 çулта иртернĕ. Чĕре мышцисен операцине 19-мĕш ĕмĕр вĕçĕнчех иртерме тытăннă.

Ученăйсем палăртнă тăрăх, хамăрăн чĕрене хамăр сиен тумастпăр, ăна ĕçлеме меллĕ майсем туса паратпăр пулсан, вăл 150 çул таран ĕçлеме пултарать.