



Инсультлар ешлыгы буенча Россия доньяда икенче урында. Ботен доньяда ел саен 6 миллион инсульт була, шуларнын 450 мене Россиядә. Бу - нәр минут ярим саен безнен илдә бер кешедә инсульт була дигән сүз.

Йорәк-кан тамырлары авыруларыннан үлчеләр саны елдан-ел арта. Йорәк авырулары яшәрә, утыз биш яшьлекләренә жинә бу авыру дигәнне еш ишетергә туры килә. Әлегә мәсьәлә ил күләмендә зур борчу уята. Узган елда инсульт-инфарктларны кисәтү юнәлешендә тормышка ашырылган бер торкем чаралар кеше югалтуларын берәз киметергә (3,4 процентка) момкинлек бирде үзе. Мона хокүмәт Программалары буенча медицина матди-техник базасынын да елдан-ел ныгуын, авыруларга ярдәм итү очен момкинлекләренә арта баруын да язмый булмый. Әмма эшне дөвам итәргә кирәклегә кон кебек ачык. – Югары технологияле медицина ярдәме казанышлары булган коронар стентирование, тромболизис һәм башка йорәк-кан тамырлары чире буенча операция яساتкан пациентларны даими күзәтү астында тотуны үтенечем үк дип тө белдерер идем, - ди Саранск шәһәрәндә урнашкан Мордовия Республикасы ГБУЗ «Поликлиника №2» нын 3нче поликлиник бүлегә функциональ диагностика докторы Динара Аллям кызы Уторова.

Динара Аллям кызы кардиотопография (йорәк потенциаллары урыннарын билгеләү) ысулын, йорәктәге электр кыры үзгәрешенә яна күрсәткечләр тарафыннан дипольнен түгәрәк буенча хәрәкәтә һәм йорәк авырулары вакытында үзгәреш нәтижеләрен компьютер һәм башка техник чараларда туплый. Бу эш белән унсигез ел шогыльләне ул. Хезмәтен ярата һәм авыруларга профессиональ ярдәмен күрсәтә.

Кем ул, каян ул? Саранск шәһәрә эшчеләре Аллям Сатдар улы Мангушев (тумышы белән Дубенка районы Ломат авылыннан) һәм Мясуда Умәр кызы Каримова (Ләмберә районы Кырви авылыннан) гаиләсендә Динаралары туып-үсә. Аллям Сатдар улы белән Мясуда Умәр кызынын кызлары балачактан ук доктор булырга хыяллана. Шулай 24 номерлы мәктәбен унышлы тәмамлагач, хыялын тормышка ашырып, башкалабыз медучилищесына укырга керә. Жәмәгать эшендә актив катнаша Динара һәм бик яхшы билгеләренә белем йортын тәмамлый. Бу гына ана профессиональ доктор булырга житми: белемен тирәнәйтү максаты белән Н.П.Огарев исемендәге университет медфагына укырга керә. Аны да унышлы тәмамлый. Хыялын чынга ашырып, профессиясе буенча 14 номерлы шәһәр

поликлиникасында (хэзер ул икенче поликлиника) хезмэт юлын башлап жибэрэ. Пациентлары аны тиз арада яратып олгерэ, коллективта хезмэттэшлэре белэн уртак тел таба. Динара Аллям кызы бер урында туктап торырга яратмый, белемен камиллэштэрэ, курсларда укый. Бүгөн ул 1 категорияле доктор. Алда - югарысы.

Динара Аллям кызы Уторова “саулык-байлык” дигән мөкаль белэн бик тә килешә. Берничә кинәшенә колак салыйк. Йорөк-кан тамырлары авыруларын кисәтү очен Динара Аллям кызы Уторова, функциональ диагностика докторы буларак, 5 күрсәткечкә игътибарлы булырга онди. Кан басымы дәрәжәсе 140/90нан артмаска, шикәр дәрәжәсе ин күбе 5,5 миллимоль тәшкил итәргә, холестерин литрга 5,2 миллимольдән дә югарырак булмаска тиеш. Шулай ук тән массасы индексы да моңим роль уйный. Норма 18,5дән алып 24,9га кадәр, дип санала. Нәм инде, әлбәттә, табиб тарафыннан билгеләнгән даруларны авыру кискенләшкән вакытта гына түгел, ә кон саен эчәргә кирәк дигән кинәшләрне истән чыгармаска куша.

Сәламәт йорөк рецепты – күбрәк хәрәкәт итү, дорес туклану нәм начар гадәتلәрдән арыну. Аз хәрәкәт итү тазаруга китерә. Димәк, йорөккә нагрузка арта. Спиртлы эчемлекләр куллану нәм тәмәке тарту шулай ук бер дә файдалы түгел. Алкоголь тәэсирендә кан тамырлары кысыла. Бигрәк тә йорөкне кан белән тәэмин итүче тамырлар зарарлана. Кислород нәм туклыклы матдәләр житмәв нәтижәсендә, йорөк мускуллары әкрәнләп тоташтыручы тукымага әйләнә – атеросклероз авыруы барлыкка килә.

Йорөк-кан тамырларынын кинәт тараюы стенокардия дип атала нәм бу күренеш еш кына үлемгә сәбәпче була. Тәмәке тарту да кан тамырларына зыян сала. Бер тәмәке “пыскыту”дан сон, тамырлар ярты сәгать бие кысылган хәлдә кала. Йорөккә кан барып житсен очен, организмга остәмә коч түгәргә туры килә. Менә ни очен тәмәке тартучыларнын, күбрәк яшьләрнен, йорөгә тизрәк таушала. Татарлар очен туклану исә аерым мәсьәлә. Ит, бәрәнге, майлы ризык, камыр ашлары ярата бит безнен халык. Ә Саранскнын 2 номерлы поликлиникасында функциональ диагностика докторы Динара Аллям кызы сүзләренчә, безгә күбрәк яшелчә, жиләк-жимешкә күчәргә кирәк.

Динара Аллям кызы тормыш иптәше Равиль Шәмил улы белән Юлия кызларына тиешле тәрбия бирәләр. Ул МГУнын филфагы магистратурасында белем ала, шул ук вакытта юристлыкка да укый. Шәһәрдә туып-үсвенә карамастан, Динара ханым татарча матур сойләшә, милли бәйрәмнәребездә тәмле-тәмле ашларыбызны пешерә; камыр ашлары уна. Динебез кушканча, хәер-садакасын вакытында биреп тора. Менә шундый унган ханым нәм доктор ул.

**Наилә Насырова**