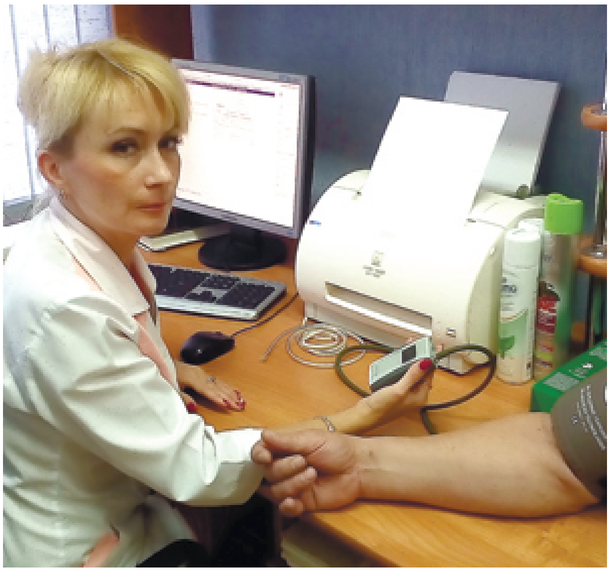

Инсультлар ешлыгы буенча Россия доньяда икенче урында. Ботен доньяда ел саен 6 миллион инсульт була, шуларнын 450 мене Россиядә. Бу - һәр минут ярым саен безнен илдә бер кешедә инсульт була дигән сvз.
Йорәк-кан тамырлары авыруларыннан vлvчеләр саны елдан-ел арта. Йорәк авырулары яшәрә, утыз биш яшьлекләрне жинә бу авыру дигәнне еш ишетергә туры килә. Әлеге мәсьәлә ил кvләмендә зур борчу уята. Узган елда инсульт-инфарктларны кисәтv юнәлешендә тормышка ашырылган бер торкем чаралар кеше югалтуларын бераз киметергә (3,4 процентка) момкинлек бирде vзе. Мона хокvмәт Программалары буенча медицина матди-техник базасынын да елдан-ел ныгуын, авыруларга ярдәм итv очен момкинлекләрнен арта баруын да язмый булмый. Әмма эшне дәвам итәргә кирәклеге кон кебек ачык.   – Югары технологияле медицина ярдәме казанышлары булган коронар стентирование, тромболизис һәм башка йорәк-кан тамырлары чире буенча операция ясаткан пациентларны даими кvзәтv астында тотуны vтенечем vк дип тә белдерер идем, - ди Саранск шәһәрендә урнашкан Мордовия Республикасы ГБУЗ «Поликлиника №2» нын 3нче поликлиник бvлеге функциональ диагностика докторы Динара Аллям кызы Уторова.
Динара Аллям кызы кардиотопография (йорәк потенциаллары урыннарын билгеләv) ысулын, йорәктәге электр кыры vзгәрешенен яна кvрсәткечләр тарафыннан дипольнен тvгәрәк буенча хәрәкәте һәм йорәк авырулары вакытында vзгәреш нәтижәләрен компьютер һәм башка техник чараларда туплый. Бу эш белән унсигез ел шогыльләнә ул. Хезмәтен ярата һәм авыруларга профессиональ ярдәмен кvрсәтә.
Кем ул, каян ул? Саранск шәһәре эшчеләре Аллям Сатдар улы Мангушев (тумышы белән Дубенка районы Ломат авылыннан) һәм Мясуда Умәр кызы Каримова (Ләмберә районы Кырви авылыннан) гаиләсендә Динаралары туып-vсә. 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 профессинал доктор булырга житми: белемен тирәнәйтv максаты белән Н.П.Огарев исемендәге университет медфагына укырга керә. Аны да унышлы тәмамлый. Хыялын чынга ашырып, профессиясе буенча 14 номерлы шәһәр

поликлиникасында (хәзер ул икенче поликлиника) хезмәт юлын башлап жибәрә. Пациентлары аны тиз арада яратып олгерә, коллективта хезмәттәшләре белән уртак тел таба. Динара Аллям кызы бер урында туктап торырга яратмый, белемен камилләштерә, курсларда укый. Бvген ул 1 категорияле доктор. Алда - югарысы.
Динара Аллям кызы Уторова “саулык-байлык” дигән мәкаль белән бик тә килешә. Берничә кинәшенә колак салыйк. Йорәк-кан тамырлары авыруларын кисәтv очен Динара Аллям кызы Уторова, функциональ диагностика докторы буларак, 5 кvрсәткечкә игътибарлы булырга онди. Кан басымы дәрәжәсе 140/90нан артмаска, шикәр дәрәжәсе ин кvбе 5,5 миллимоль тәшкил итәргә, холестерин литрга 5,2 миллимольдән дә югарырак булмаска тиеш. Шулай ук тән массасы индексы да моһим роль уйный. Норма 18,5дән алып 24,9га кадәр, дип санала. Һәм инде, әлбәттә, табиб тарафыннан билгеләнгән даруларны авыру кискенләшкән вакытта гына тvгел, ә кон саен эчәргә кирәк дигән кинәшләрне истән чыгармаска куша.
Сәламәт йорәк рецепты – кvбрәк хәрәкәт итv, дорес туклану һәм начар гадәтләрдән арыну. Аз хәрәкәт итv тазаруга китерә. Димәк, йорәккә нагрузка арта. Спиртлы эчемлекләр куллану һәм тәмәке тарту шулай ук бер дә файдалы тvгел. Алкоголь тәэсирендә кан тамырлары кысыла. Бигрәк тә йорәкне кан белән тәэмин итvче тамырлар зарарлана. Кислород һәм туклыклы матдәләр житмәv нәтижәсендә, йорәк мускуллары әкренләп тоташтыручы тукымага әйләнә – атеросклероз авыруы барлыкка килә. Йорәк-кан тамырларынын кинәт тараюы стенокардия дип атала һәм бу кvренеш еш кына vлемгә сәбәпче була. Тәмәке тарту да кан тамырларына зыян сала. Бер тәмәке “пыскыту”дан сон, тамырлар ярты сәгать буе кысылган хәлдә кала. Йорәккә кан барып житсен очен, организмга остәмә коч тvгәргә туры килә. Менә ни очен тәмәке тартучыларнын, кvбрәк яшьләрнен, йорәге 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 сvзләренчә, безгә кvбрәк яшелчә, жиләк-жимешкә кvчәргә 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-vсvенә 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 һәм доктор ул.

Наилә Насырова