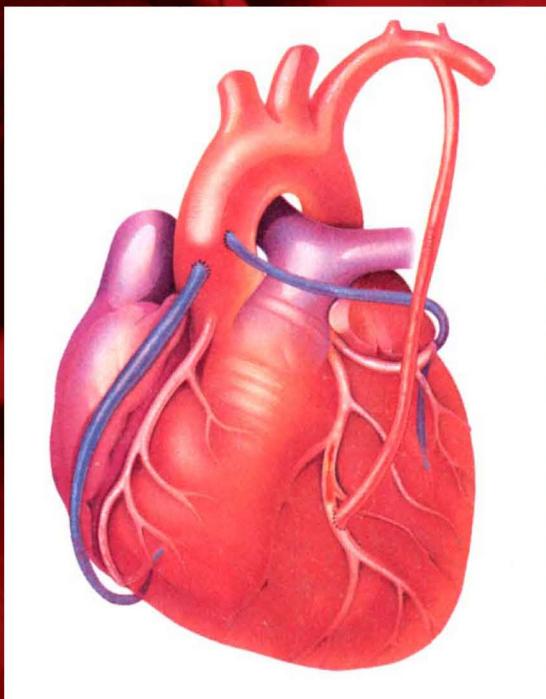


# ՊՍԱԿԱՁԵՎ ԶԱՐԿԵՐԱԿՆԵՐԻ ՇՈՒՆՏԱՎՈՐՄԱՆ ՎԻՐԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆ



Հայաստանի  
ամերիկյան համալսարան

Երևան, 2003թ.



Նոր Մարաք  
բժշկական կենտրոն

## **ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Դուք կանգնած եք ղարեւակի շունչավորման վիրահատության ժամկետին: Եկել է ժամանակը, երբ Զեզ անհրաժեշտ է հասկանալ Զեր հիվանդությունը, դրա նախաղատճառները, վիրահատության և հետվիրահատական բուժման էտիպյունը, ինչպես նաև այն միջոցները, որոնք հարկ է ձեռնարկել հիվանդության հնարավոր կրկնությունը կանխելու համար: Այս ամենի հնացությունը կօգնի Զեզ և Զեր ընտանիքին՝ թոթափել ավելորդ լարվածությունը նախավիրահատական այս դժվարին սղասնան ցջանում և ավելի հանգիս նայել աղագային: Սույն գրեսը կոչված է օգնելու Զեզ այդ հարցում:

Գրեսը բաղկացած է հետևյալ բաժիններից.

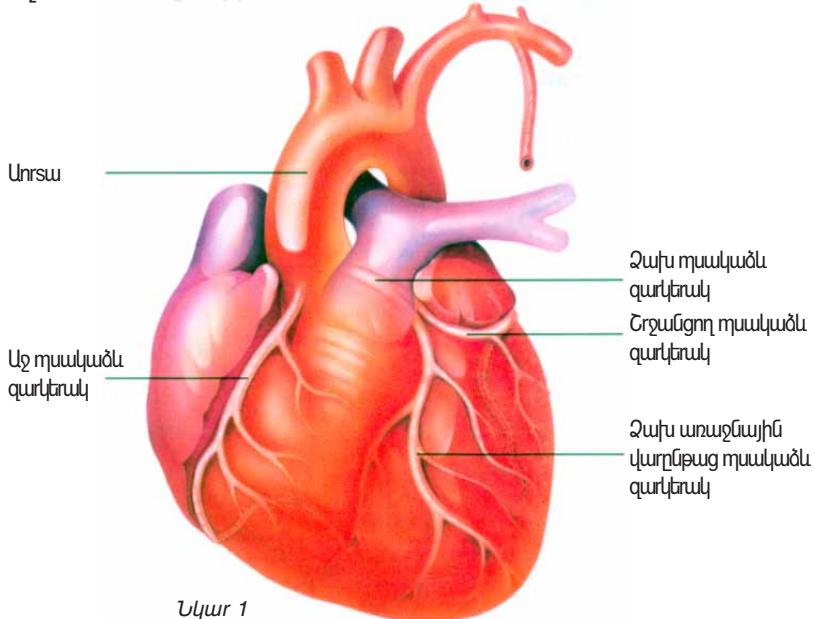
1. Ի՞նչ է սրի հետմիկ հիվանդությունը
2. Պակածն զարկերակի շունչավորման վիրահատություն
3. Հետվիրահատական բուժման և կենսակերպի առանձնահատկությունները:

## Ի՞ՆՉ Է ՍՐԾԻ ԻՇԵՄԻԿ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սիրտը կարող է հիշեցնել իր մասին օքան անակնկալ ծևով: Կրծքավանդակի ուժեղ ցավը, ծանրության կամ ճնշման անտառների զգացումը հանկարծ սիդում են Ձեզ կծկվել: Դրանք սիրտը սնուցող դսակածն զարկերակների հիվանդության վախեցնող նշաններն են: Այդ հիվանդության ժամանակ Ձեր սրտամկանը չի ստանում բավարար բանակությանք արյուն: Ինչնէ, սրտի վիրահատությունը և կենսակերպի էական փոփոխությունները կարող են Ձեր սրտին առ նորմալ աշխատանքի նոր հնարավորություն:

### Պասակածն զարկերակների հիվանդության նախանձանները

Դավանաբար լիել եթ կրծքահեղձուկի (ստենոկարդիայի) մասին, որը դսակածն զարկերակների հիվանդության ամենատարածված նշաններից է: Կրծքահեղձուկը կարող է արտահայտվել կրծքավանդակում, թևում, ծնոտում, կոկորդում կամ մեջի վերին հատվածում թմրածությամբ, ճնշման զգացումով կամ ուժեղ ցավով: Դուք նույնիսկ կարող եթ սփյուռքի կրծքահեղձուկը այրողի զգացման հետ: Պասակածն զարկերակների հիվանդության այլ նշաններից են հոգնածությունը և հևոցը: Երբեմն այս հիվանդությունն առաջին անգամ արտահայտվում է սրտի կարպածով (հնֆարկտով): Անկախ նրանից, թե ինչ ախտանիւրով է արտահայտվում հիվանդությունը, հասել է բժշկին դիմելու ժամանակը, որդեսզի անհրաժեշտ միջոցներ ծերնարկվեն հիվանդության առաջնադաշտումը խոընդունելու համար:



Նկար 1

## ԶԵՐ ՍԻՐՏԸ

ԶԵՐ ՍԻՐՏԸ ԶԵՐ ԲՉՈՒՆԳԻ ՄԵԾՈՒԹՅՈՒՆՆ Ունի: Չնայած այդքան փոքր լինելուն՝ ԶԵՐ ԱԾԽԱՏԱՄԵՐ ՍԻՐՏՆ ԱՆՑԻԴՆԵԶ ԱՊՀԱՀՈՎԼԻՄ Է ԱՐՋԱՆ ԻՆՍՖ ԱՄԲՈՂ ՃԱՐՄԱՆՈՎ ՄԵԼԻ: ԻՐ ԱԾԽԱՏԱՄԵՐ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ԻՆԱՄԱՐ ՄՐՏԻՆ ԱՆԻՐԱԺԵՏԵԸ Է ԹԹՎԱԾՆՈՎ ՀԱԳՔԵԳՈՎ ԱՐՅՈՒՆ: ՄՐՏԻՆ ԹԹԵՐԵՌՈՒՄ ՀԱԳՔԵՆՈՒՄ Է ԹԹՎԱԾՆՈՎ և ԻՆԱՄՈՒՄ ՄՐՏԻՆ ԴԱՍԱԿԱՆՈՒՄ:

### ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐ

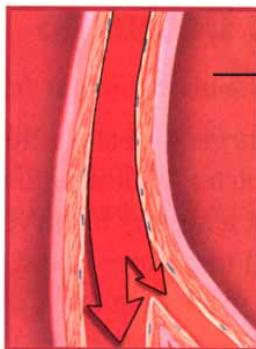
ՄՐՏԻ ԱԾԽԱՏԱՄԵՐ ԿԱԺԱՎԱԾ Է ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐԻ ՎԻՃԱԿԻՒ, ԲԱՆԻ ՈՐ ԴՐԱՆՑ ՄԻջոցով Է ՍԻՐՏՆ ՍՏԱՆՈՒՄ ԻՐԵՆ ԱՅՆԻԱՆ ԱՆԻՐԱԺԵՏԵԸ ԹԹՎԱԾՆՈՎ ՀԱԳՔԵԳՈՎ ԱՐՅՈՒՆ: ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐ ՍԿԻզօ ԵՆ ԱՌԱՆՈՒՄ ԱՊՐՏԱՅԻՒ (ՏԵԽ ԱԼԿԱՐ 1): ՎԵՐԺԻՆ ՄՐՏԻ ԴՊՈՒ ԵԿՈՂ ԱՄԵՆԱՄԵԾ ՄԱՅՐ ԱՆՈԲՆ Է, ՈՐԻ ՄԻջոց ՄՐՏԻ ԵԿՈՂ ԱՐՅՈՒՆ ԾՈՂՎՈՎ Է ԴԵՄԻ ՈՂ ՕՐԳԱՄԻՋՈՒ: ԶԱԽ և աջ ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐ ԾՈՂՎՈՎՈՎ ԵՆ ԱՎԵԼԻ ՓՈՔՐ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐԻ, ՈՐՈՆ ԽԻՅ ԳԱՆցը ներթափանցում է ՄՐՏԱՄԿԱՆԻ ԲՈՂՈՐ ՀԱՏՎԱԾՆԵՐ և ԱՆՈՒԵՌՈՒՄ ԴՐԱՆ:

### Առողջ ՂԱՐԿԵՐԱԿ

Եթե ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐԻ ՆԵՐԻՆ ԹԱՂԱՆԹՔ Առողջ է և Ողորկ, ԱՐՅՈՒՆ ԴՐԱՆՑ ՄԻՋՈՎ ԻՆՍՈՒՄ Է ԱՆ-ԱՐԳԵԼ (ՏԵԽ ԱԼԿԱՐ 2 Ա): Դա հենարավոր է դարձնում ՄՐՏԱՄԿԱՆԻ ԲԱՎԱՐԱՐ ՄԱՏԱԼԿԱՐԱՐՈՒՄ ԹԹՎԱԾՆՈՎ և ՍԱՆԴԱՐՁ ԾՈՂՎԵՐՈՎ: Առողջ ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐ ԼԻՆՎԻՆ ԱՊՀԱՀՈՎԼԻՄ ԵՆ ՄՐՏԱՄԿԱՆԻ ՄԱՏԱԼԿԱՐԱՐՈՒՄ ԹԹՎԱԾՆՈՎ ԾՈՂՎԵՐՈՎ: ՖԻ-ԳԻԼԿԱԿԱՆ ԱԾԽԱՏԱՄԵՐ ԺԱՄԱՆԱԿ, ԵՐԵ ԹԹՎԱԾՆԻ ԻՆԱՄԵԼ ԴՊ-ՀԱՆՁՐ ԿՏՐՈՒԿ ԱԾՈՒՄ Է:

### ՎՆԱՍՎԱԾ ՂԱՐԿԵՐԱԿ

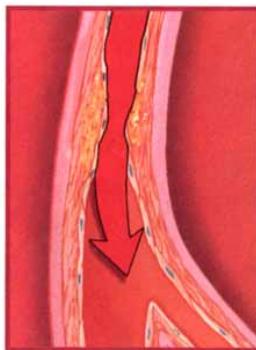
ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐԻ ՆԵՐԻՆ ԹԱՂԱՆԹՔ ԼԱՐՈՂ Է ՎՆԱՍՎԵԼ ԱՐՋԱՆ ՄԵԶ ԽՈՂԵՍՏԵՐԻՆ ԲԱՐԾ ՄԱԼԿԱՐԴՎԱԿԻ, ԱՐՋԱՆ ԲՐԱԾ ԾԱՆԾԱՆ ԼԿԱԾ ԺԻՆԵԼՈՒ ԻՆՏԼԱՆՄԵՐՈՎ: Այս ԱՄԵՆՆ ԻՆԱԳՔԵԳՈՒՄ ԵՆ ԾԱՐՄԱՅԻՆ ԾՈՂՎԵՐԵՐԻ և ԼԿԱՂԻՈՒՄԻ ԼԿԱԳԾՎԱԾ ՎԱՀԱՆԱԿԱՆԵՐԻ ԱՐԱԶԱԳՄԱՆ ԴՊԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԱՆԵՐԻ ՆԵՐԻՆ ԹԱՂԱՆԹՔՈՒՄ (ՏԵԽ ԱԼԿԱՐ 2 Բ):



ԱԼԿԱՐ 2 Ա

#### Առողջ ՄՐՏԱՄԿԱՆ

ԱՐՅՈՒՆ ԱՊԱՏՄԵՆ ԻՆՍՈՒՄ է ՊՍԱԿԱԾՆ ՂԱՐԿԵՐԱԿԻ ՄԻՋՈՎ՝ ՄԱՏԱԼԿԱՐԱՐԵԼՈՎ ՄՐՏԱՄԿԱՆ ԹԹՎԱԾՆՈՎ



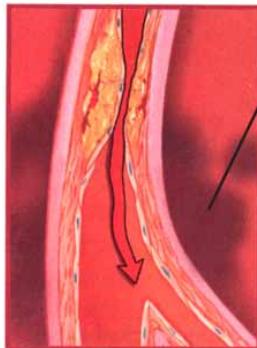
ԱԼԿԱՐ 2 Բ

ԱՐՋԱՆ ԻՆՍՈՒՐ ՂԱՐԿԵՐԱԿԻ ՄԻՋՈՎ ՓՈՔՐ-ԻՆ ԴԺՎԱՐԱԳԱԾ Է՝ ՂԱՐԿԵՐԱԿԻ ՆԵՐԻՆ ԹԱՂԱՆԹՔ ԱՅՏԱԿԱՐԱՆ ԴՊԱԾԱԽՈՎ

Այդ վահանակների դասառով խանգարվում է արյան հոսքը զարկերակների միջով և ի հայտ է գալիս այդ տեղամասերում արյան մակարդուկների առաջացման վտանգ:

### **Նեղացած զարկերակ**

Եթե վահանակների առաջացումը շարունակվում է, զարկերակի տրամագիծը փոփրանում է, որի հետևանքով արյան հոսքն այդ զարկերակի միջով խիս դժվարանում է (steno նկար 2c): Մրտամկանին չի հասնում բավականաչափ թթվածին, ինչը կարող է հանգեցնել կրծքահեղձուկի առաջացմանը:



Նկար 2c

Թթվածնային հաղող ունեցող սրտամկան Արյան հոսքը զարկերակի միջով զգայինեն դժվարացած է զարկերակի ներքին թաղանթում վահանակի աճի դասառով

### **Փակված զարկերակ**

Եթե արյան մակարդուկը լրիվ փակում է նեղացած զարկերակի լուսանցքը՝ դադարեցնելով այդ զարկերակի միջով արյան հոսքը, հիվանդի սրտամկանի այդ զարկերակով սնուցվող հատվածը կարող է կաթվածահա լինել (սրտամկանի ինֆարքտ) (steno նկար 2d): Թթվածնով հազեցած արյան մատակարանան դադարեցնումը դարձնում է սրտամկանի որոշ մասի անդառնայի վնասման դաշտառ:



Նկար 2d  
Սրտամկանի որոշ հատվածի անդառնայի վնասում

Թթվածնով հազեցած արյան մատակարանը ախտահարված զարկերակի միջով դադարում է

### **Ի՞նչու է Զեզ անհրաժեշտ սրտի վիրահատություն**

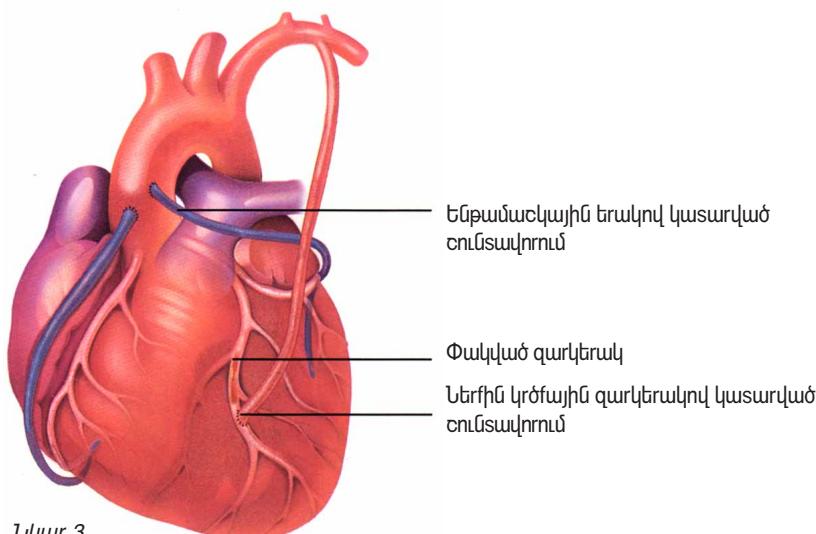
Զեզ իիվանդության ծանրության ասիդանը որուելու համար Զեզ կնօւանակվեն զանազան հետազոտություններ: Դնարավիր է, որ կատարվեն նաև սրտ կաթետերիզացիա և անգիոդրաֆիա: Վերջինս տակա է Զեզ սրտի անոթների ռենի-գենարանական դասկերը: Կախված դասկածն զարկերակների նեղացման աստիճանից, սրտաբանը Զեզ կարող է առաջարկել բուժման տարբեր սարքերակներ, այդ թվում նաև՝ դասկածն զարկերակների ռունտավորման վիրահատություն: Այդ վիրահատության օգուտները զգայինեն գերակշռում են դրա հետ կադված ռիսկը: Վիրահատությունը կօգնի վերականգնել Զեզ սրտի արյան մատակարանը և կաղապահը Զեզ վերադարձն առողջ կյան:

## ՊՍԱԿԱՁԵՎ ԶԱՐԿԵՐԱԿԻ ՇՈՒՆՏԱՎՈՐՄԱՆ ՎԻՐԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

Պատասխան զարկերակների շունտավորման վիրահատության ժամանակ զարկերակի խցանված հատվածը շրջանցվում է նոր ստեղծված ճանապարհով, որի ընորհիվ վերականգնվում է սրտամկանի արյան նատակարումը: Որդես այդ շրջանցիկ ճանաղարի ժինանյութ, հաճախ օգտագործվում են Զեր իսկ անոթները՝ վեցված մարմնի այլ մասերից: Զարկերակների խցանված հատվածները շրջանցող նորաստեղծ անոթները կոչվում են շունտեր: Եթե ունեք մի բանի վնասված դասակածն զարկերակներ, առաջ Զեզ մոտ կստեղծվեն նույն բանակությամբ շունտեր:

### Շունտեր

Շունտավորման համար անհրաժեշտ անոթի հատվածը վեցվում է Զեր կրծքավանդակից, ձեռքից կամ ոտքից: Այդ անոթի ծայրեղ միացվում են սիրտը սնուցող զարկերակների հետ այնուևս, որ շրջանցվի վնասված մասը (տես նկար 3): Ավելի հաճախ, շունտ ստեղծելու համար օգտագործվում են կրծքավանդակի ներին դաշի երկայնությամբ անցնող ներին կրծքային զարկերակը, ձեռքի ճաճանչային զարկերակը կամ ոտքի ենթամասեկային երակը: Այս անոթներից կարող են դատարաստվել մի բանի շունտեր: Ներին կրծքային, ճաճանչային կամ ենթամասեկային անոթների հեռացումը սովորաբար չի ազդում օրգանիզմում արյան նորմայի շրջանառության վրա:



Նկար 3

## **Շունչի ամրացումը**

Որդես շունչ օգտագործվելիք անոթի մի ծայրը միացվում է վնասված դժուկածն զարկերակի հետ՝ փակված հատվածից վար: Եթե որդես շունչ օգտագործվում է ճաճանչային զարկերակը կամ ոտքի ենթամասկային երակը, առաջ շունչի մյուս ծայրը միացվում է առողայի հետ: Կրծքային զարկերակի օգտագործման դեմքում շունչի մյուս ծայրը միացվում է առողայից դրւու եկող որևէ զարկերակի հետ: Այսդիմով, դժուկածն զարկերակի վնասված ժեղամասը շրջանցվում է և սրամկանը սկսում է սահմանական անհրաժեշտ արյունը շունչի միջոցով:

### **ՀԵՏՎԻՐԱՅԱՏԱԿԱՆ ԲՈՒԺՄԱՆ ԵՎ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊԻ ԱՌԱՋԱՆԱՏԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

#### **Նշանակված դեղորայքը**

Բժշկի նշանակած դեղորայքը կարող է իջեցնել Զեր արյան ճնշումը, բարելավել արյան շրջանառությունը, կամխարգելել անորոշերում արյան մակարդուկների առաջացումը կամ իջեցնել խոլեստերոնի մակարդակն արյան մեջ: Եթե նշանակված դեղորայքի վերաբերյալ հարցեր ունեք, անդայման դիմեք Զեր սրաբանին:

Դեղորայքի վերաբերյալ կարևոր է հիշել հետևյալը.

- զ Եթե դեղորայք ընդունելուց հետո Զեր օրգանիզմում ի հայս է գալիս որևէ անհանգստացնող նշան, օրինակ՝ սասանիսի ցավ, սրտխառնոց, փորլուծություն կամ մաշկի կարմրություն, անհաղղաղ տեղեկացրեք այդ նասին Զեր սրաբանին:
- զ Նշանակվածից զատ որևէ այլ դեղորայք ընդունելուց առաջ անդայման խորհրդակցեք Զեր սրաբանի հետ:
- զ Ընդունեք դեղորայքն այն դեղաչափով, ինչպես նշանակված է: Առանց Զեր բժշկի հետ խորհրդակցելու չշաղարեցնեք դեղորայքի ընդունումը, չավելացնեք կամ չղակասեցնեք նրա նշանակած դեղաչափը:
- զ Զեզ մոտ դահեք նշանակված դեղորայքի և բժշկի խորհուրդների ցանկը:

#### **Մասնակիության և նորոգության գործոններ**

Շունչավորման վիրահատությունը սրի հիվանդության վերջնական բուժումը չէ: Որդեսզի վիրահատության ընորհիվ ծերպածք տևական լինի, ինքներդ դեմք է օգնեք Զեր օրգանիզմին՝ ծիծ սննդելով և առողջ կյանք վարելով: Յիշանդարությանը նախատրամադրող որոշ գործոններ, օրինակ՝ տարիքը կամ ժառանգական հակվածությունը, Զեր հսկողությունից դրւու են: Ասկայն Դուք ԿԱՐՈՂ եք ազդել մի շարք այլ գործոնների վրա, որոնք ոչ դակաս կարևոր են: Սկսեք այսօրվանից: Զեր սրին հնարավորություն սկեք դայլաբելու առողջության համար և օգնեք նրան կանխելու հաջողության անհրաժեշտությունը:

## ՄՐԺԻ համար վճասակար գործոններ

## ԻՆՉ կարող եք անել



**Խոլեստերինի բարձր մակարդակ.** Եթե օգսագործում եք սնունդ, որը դարձնանակում է մեծ խանակությամբ ծարդ և խոլեստերին, Ձեր արյան խոլեստերինի մակարդակը բարձրանում է: Դա կարող է համգեցնել դրական զարկերակների խցանման:



**Արյան բարձր ճնշում.** Արյան բարձր ճնշման դեմքում ավելանում է սրչի ծանրաբեռնվածությունը: Դա նույնականացնում է կարող է վնասել անորմների դաշտը:



**Ֆիզիկական ակտիվության դական.** Ֆիզիկական ակտիվության դականը կարող է թուլացնել Ձեր սիրտը և արյան շրջանառությունը:



**Ծխելը.** Ծխելը խլում է Ձեր սրչից թթվածին, վնասում է Ձեր անորմների դաշտը, ժամանակավորապես բարձրացնում արյան ճնշումն ու արագացնում սրչի աշխատանքը: Վնասակար է նաև այլ ծխողների ծխի ներշնչումը (դասիվ ծխելը):



**Սրեն.** Սրենը կարող է մեծացնել սրչի ծանրաբեռնվածությունը՝ սիդրելով նրան աշխատել ավելի ուժգին և արագ: Կարող է նաև բարձրացնել արյան ճնշումը:



**Ավելորդ բաշ.** Ավելորդ բաշը սիդրում է սրին աշխատել ավելի արագ և ուժգին արյան նորմալ շրջանառությունն աղափովելու համար:



**Շաքարախ.** Եթե արյան մեջ շաքարի բարձր մակարդակը չի կարգավորվում ծիծ սննդուրու, ֆիզիկական ակտիվության կամ դեղորայքի միջոցով, դա կարող է նորասել արյան ճնշման բարձրացմանն, և արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակի ավելացմանը:

- ծիծ սննդել,
- լինել ֆիզիկապես ակտիվ

- ծիծ սննդել,
- լինել ֆիզիկապես ակտիվ,
- թողնել ծխելը,
- վերահսկել սրենը

- լինել ֆիզիկապես ակտիվ

- թողնել ծխելը

- լինել ֆիզիկապես ակտիվ,
- վերահսկել սրենը

- ծիծ սննդել,
- լինել ֆիզիկապես ակտիվ

- ծիծ սննդել,
- լինել ֆիզիկապես ակտիվ

## **Ճիշտ սնուցում**

Առողջ սնուցումը ֆիզ բանակությամբ ճարդի, խոլեստերինի, աղի և մեծ բջջանյութի օգտագործումն է: Եթիկի փոխարեն օգտագործեք հավի կամ հնդկահավի խառած մածկահան միս: Առանց ճահ համը առնելու աղ մի ավելացրեք, իսկ բանջարեղենը (լոլիկն ու վարունգը) կերեք առանց աղի: Թխվածի փոխարեն օգտագործեք մեծ բանակությամբ միրգ: Այսպես սնվելու դեմքնում Ձեր սիրտը Ձեզ ընորհակալ կլինի:

### **Ձեր գնած սննդամթերի ցանկը**

Գնվելիի մթերների ցուցակի մեջ այսուհետև ընդգրկեք այն մթերները, որոնք առողջարար են Ձեր սրտի համար: Օրինակ.

*Ցածր յուղայնությամբ մեծ բանակով բջջանյութ դարունակող սննդամթեր.*

- թարմ կամ չորացրած մրգեր
- թարմ բանջարեղեն
- խուռացած աղացած ալյուրի հաց կամ մակարոն
- հնդկաձավար

*Ցածր յուղայնությամբ սննդամթեր.*

- ցածր յուղայնությամբ կամ անյուղ մածուն
- անյուղ կաթ
- ցածր յուղայնությամբ կամ անյուղ դանիր

*Ցածր յուղայնությամբ մեծ բանակով սպիտակուց դարունակող սննդամթեր.*

- մածկահան հավ կամ հնդկահավ
- տավարի, գառան կամ խոզի մսի անյուղ կտորներ
- թարմ ձուկ
- կարմիր կամ կանաչ լոբի, ոլոռ, սիսեռ, ոստ

### **Առողջ սննդի դաշտասումը**

- Սահմանափակեք աղի օգտագործումը: Որոշես համեմունք օգտագործեք կանաչի, դղյղեղ կամ կիսրոն:
- ճաւ դաշտաստելու ժամանակ կարագի կամ այլ կենդանական յուղի փոխարեն օգտագործեք ձիթաղողի, արևածաղկի կամ եգիպտացորենի յուղ:
- Շեռացրեք մսի ճարդոց մասերն ու հավի կաշին:
- Խուսափեք տաղակած մթերի օգտագործումից: Դրա փոխարեն մթերը խորովեք, եփեք կամ շոգեխաչեք:
- Աղուրի, շոգեխաչած մսի կամ ձկան և թանձ կերակուրների մակերեսից հեռացրեք յուղը:

## **Եթե ճաւում եք դրսում**

- Պատվիրել եփած կամ ռոգեխաւած ձուկ կամ անյուղ միս
- Մերժել սաղակած մթերմերը
- Խուսափել կարած և յուլոյ սոուսներ օգտագործելուց
- Եթե չեք կարող գտնել Ձեզ անհրաժեշտ ճաւատեսակը, դիմեք մատուցողի օգնությանը՝ առողջարար ճաւատեսակ դասվիրելու համար

## **Ալկոհոլային խմիչք օգտագործելուց առաջ խորհրդակցեք բժշկի հետ**

Չեր բժիշկը կարող է խորհուրդ տալ նվազեցնել ալկոհոլային խմիչքների օգտագործումը կամ ընդհանրաբես խուսափել դրանց օգտագործումից: Ալկոհոլը կարող է ուժեղացնել որոշ դեղերի կողմնակի ազդեցությունը:

### **Թողեք ծխելը**

Ծխելը դեմք դադարացնել դեռևս վիրահատությունից առաջ, իսկ դրանից հետո մետք չէ վերսկսել: Դա բավականին թժվար է, բայց չմետք է ծխել, եթե ուզում եք դադարացնել Չեր սրի առողջությունը: Ծխելը թթվածին է խլում Չեր սրից, վնասում անոթների դատերը, արագացնում սրի աշխատանքը և բարձրացնում արյան ճնշումը: Եթե շարունակեք ծխել, կվանդեք այն ամենը, ինչ արել է Ձեզ համար շունչավորման վիրահատությունը:

## **Ինչորես ազատվել ծխելու սովորությունից**

Ծխելն այն սովորություններից է, որոնցից դժվար է ազատվել, սակայն Դուք ԿԱՐՈՂ եք այդ անել: Ծխախոտի բանակը դակասեցնելու կամ թույլ տեսակի անցնելու փոխարեն փորձեք հետևյալը.

- զ Խուսափել այն ցըաղատից և իրավիճակներից, որոնք դրդում են Ձեզ ծխել,
- զ Երբ Ձեր մեջ առաջանում է ծխելու ցանկություն, ազատվեք այդ զգացումից՝ որևէ բանով զբաղեցնելով ծեռուերը, կամ էլ՝ ֆայլելով,
- զ Կազմեք ծխելը թողնելու դաշճառների ցուցակ և կարդացեք այդ ցուցակն ամեն օր,
- զ Երբ Ձեր մեջ առաջանում է ծխելու ցանկություն, ծամեք մաստակ, բանջարեղեն կամ միրզ,
- զ Ավելի բաջալերվելու համար ծխելը թողեք Չեր ընկերոջ հետ մեկտեղ,
- զ Նիկոնին դարունակող մաստակ կամ որևէ նիկոնինային դեղամիջոց օգտագործեք միայն Չեր սրաբանի հետ խորհրդակցելուց հետո:

## **Վերահսկել սրեսը**

Սրեսի ժամանակ արագանում է սրտի աշխատանքն ու բարձրանում արյան ճնշումը: Եթե լարված եք, աշխատել հասկանալ, թե ինչն է Զեզ անհանգստացնում: Խսկաղե՞ս դա ունի այդքան մեծ նշանակություն: Եթե Զեզ առջև մեծ խնդիր է ծառացել, խոսել դրա մասին Զեզ մտերիմների ու ընկերների հետ: Աշխատել գտնվել այն նարդկանց շրջադառում, ովքեր կարող են օգնել Զեզ:

### **Սովորել նվազեցնել լարվածությունը**

Սրեսը նվազեցնելու համար կիրառել լարվածության նվազեցման հետևյալ հասարակ միջոցները.

- զ Անեն օր ժամանակ հատկացրել զիր կարդալու, երաժշտություն լսելու, մայրանույը դիտելու կամ Զեզ համար հաճելի որևէ այլ գործողություն կատարելու համար:
- զ Կատարել Զեզ համար հաճելի ֆիզիկական վարժություններ՝ լարվածությունը նվազեցնելու համար:
- զ Պահպանել հումքնի զգացումը: Ուրախացել յուրաքանչյուր, նոյնիսկ փոքր իրադարձության համար, քանի որ ծիծաղը կօգնի Զեզ լինել առողջ ու երջանիկ:
- զ Փորձել մեղիսացիա և լարվածությունը նվազեցնելու այլ միջոցներ: Դուք կարող եք ձեռք բերել զիր, որտեղ նկարագրված են այդ միջոցները:

### **Նայել դեղի աղազա**

Վիրահատությունը կվերադարձնի Զեզ այնտեղ, որտեղից Դուք կարող եք սկսել նոր, առողջ կյանք: Այրել այնուս, որ լավագույն դայմաններն ստեղծել Զեզ սրտի առողջության համար: Օգնել Զեզ լինել առողջ ու երջանիկ՝ Զեզ հարազաների ու մտերիմների շրջադառում:

Աղբյուր՝ Burke P.A., Couper G.S., Gower J.S. և Smith L.K. Understanding: Coronary artery bypass surgery (Պատական ամոքմենի ունակության վիրահատություն՝ հիվանդի ժամանելունից). The StayWell Company, 2000.

*Նօռամների համար*

*Նօռամների համար*