

ՍԻՐՏ

1. ԿԱՐԾՓԱՍՏԵՐ

- քաշ՝ մոտ 300գրամ
- պոմպի հզորություն՝ մոտ 5 լիտր արյուն
- հարվածների քանակ՝ մոտ 100,000 անգամ օրական

2. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՖՈՒՆԿՑԻԱՆԵՐ

- արյան շրջանառության ապահովում
- թթվածնի և սննդանյութերի տեղափոխում
- մետաբոլիկ նյութերի դուրսբերում
-

3. ԱՆԱՏՈՄԻԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆՆԵՐ

- 4 խոռոչ՝ 2 նախասիրտ և 2 փորոք
- կապված համակարգեր՝ զարկերակներ, երակներ, մազանոթներ

4. ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ ՓԱՍՏԵՐ

- սիրտը սկսում է աշխատանքը ներարգանդային կյանքի մոտ 3-րդ շաբաթում
- կյանքի ընթացքում այն կատարում է մոտ 2.5 միլիարդ զարկ
- մարդու առաջին զարկերակը կարելի է լսել ստետոսկրոպով 1827 թվականից

5. ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՄՐՏԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

- սնվել առողջ սննդով
- կատարել կանոնավոր ֆիզիկական վարժություններ
- խուսափել ծխելուց և չափից շատ ալկոհոլից



Ճնշող ցավ
կրծքավանդակում



Սրտխառնոց, ստամոքսային
ցավ, հանկարծակի
շփոթվածություն, խոսքի
խանգարում



Գլխապտույտ, սառը քրտինք,
անհայտ պատճառներից
առաջացած ուժեղ գլխացավ



Դեմքի, ձեռքերի, ոտքերի
մկանների հանկարծակի
թուլություն՝ հաճախ
միակողմանի



Գերհոգնածության
զգացողություն, մեկ կամ
երկու աչքերի տեսողության
կտրուկ խանգարում



Օդի պակասի զգացողություն,
քայլվածքի հանկարծակի
խախտում,
հավասարակշռության
կորուստ



ՍԻՐՏԱՆՈԹԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՄԵՐ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆՈՒՄ

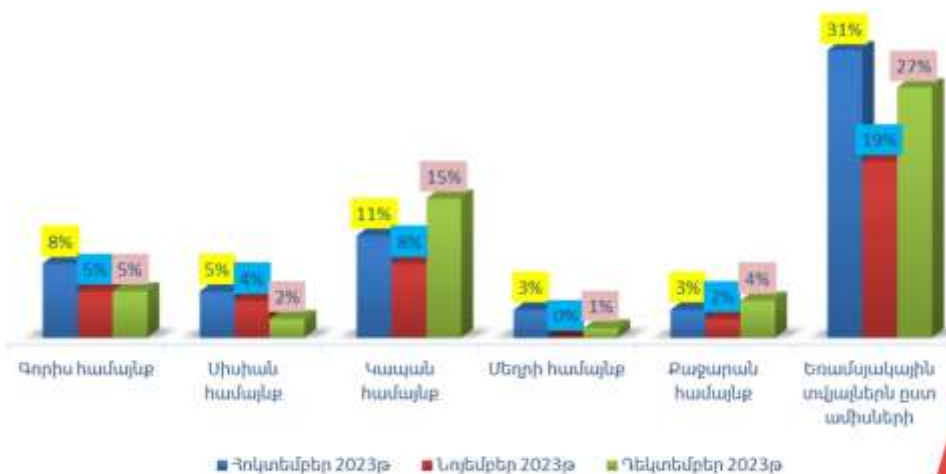
ՆԱԽԱԳԾԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ



ՍՅՈՒՆԻՔԻ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԻ ՍՐՏԱՆՈԹԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԻՃԱԿԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

Համայնք	Հոկտեմբեր 2023թ	Նոյեմբեր 2023թ	Դեկտեմբեր 2023թ
Գորիս համայնք	8%	5%	5%
Սիսիան համայնք	5%	4%	2%
Կապան համայնք	11%	8%	15%
Մեղրի համայնք	3%	0%	1%
Քաջարան համայնք	3%	2%	4%
Եռամյակային տվյալներն ըստ ամիսների	31%	19%	27%

**2023 թվականին ՀՊԿՏԵՐԵՐ, ՆՈՅԵՐԵՐ, ԴԵԿՏԵՐԵՐ ԱՄԻՍՆԵՐԻ
ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ, ՍՅՈՒՆԻՔԻ ՍԱՐՁՈՒՄ ՍՏԵՆԱԿՈՐԿԵԼ Է 76 ՀԻՎԱՆԴ, ՈՐՈՇՑ
ՎԻՃԱԿԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ԸՍՏ ՀԱՄԱՅՆՔՆԵՐԻ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎԱԾ Է ՄՏՈՐԵՎ**



ԱՌՈՂՋ ՍՐՏԻ ԲԱՆԱԶԵՎ

ԱՌՈՂՋ ՍՆՎԵՔ

Ձեր օրեկան ռացիոնը բազմազան դրձրեք: Փորձեք կրճատել ուտելիքի չափաբաժինները՝ ավելացնելով օրվա ընթացքում սննդի ընդունումը /4-5 անգամ և ավելի/: Հնարավորինս շատ բանջարեղեն և միրգ օգտագործեք: Սահմանափակե՛ք չաքարի օգտագործումը: Կրճատեք ճարպերի օգտագործումը հնարավորինս հրաժարվեք կարագից:

ՀԱՐԱՐԵԱՇԵՔ ԱՎԿՈՇՈՒՇ

Ակոհոլային խմիչքներն չարաշահող մարդկանց մոտ բարձր ճնշումը 3 անգամ ավելի տարածված է, քան չխմողների մոտ: Իր հերթին, վերջինս ինֆարկտի զարգացման հիմնական գործոնն է: Մարդիկ, ովքեր ամսական ավելի քան 1.2լ սպիրտ են օգտագործում, 4-5 անգամ ավելի հաճախ են ինֆարկտ ունենում, քան նրանք, ովքեր ակոհոլ չեն օգտագործում:

ՀԾԽԵՔ

Հծխող մարդկանց համեմատ ինֆարկտի վտանգը ծխողների մոտ ավելանում է 2.5-2.8 անգամ: Ծխելը դադարեցնելուց 1 տարի անց ռիսկը կրճատվում է 50%, իսկ 5 տարի հետո ամբողջովին անհետանում է:

ՖԻԶԻԿԱՊԵՍ ԱԿՏԻՎ ԵՂԵՔ

Միջին տարիքի և տարեց մարդկանց համար քայլելը առողջանալու ամենալավ և ամենամատչելի միջոցն է: Շաբաթական 4-5 անգամ 30-35 րոպե միջին արագությամբ քայլելով՝ զգալիորեն մեծանում է մարմնի ֆունկցիոնալությունը: Լավագույն ազդեցությունը ստացվում է օրվա ընթացքում 30 րոպե արագ քայլելու միջոցով՝ շաբաթական 3-5 անգամ:

ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿԵՔ ԱՂԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Օրական օգտագործեք ոչ ավելի քան 2 գրամ աղ:

ՀԵՏԵՎԵՔ ԱՐՅԱՆ ԾՆՇՄԱՆԸ

Ինֆարկտի ռիսկը 35% ավելանում է արյան ճնշման բարձրացման հետ: Պարբերաբար չափեք ձեր արյան ճնշումը:



