



Türkmenistanda Ýokanç Däl Keseller Barada Wajyp Sanlar

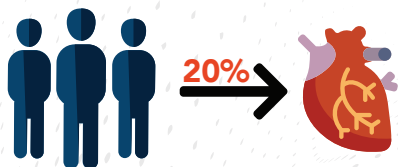
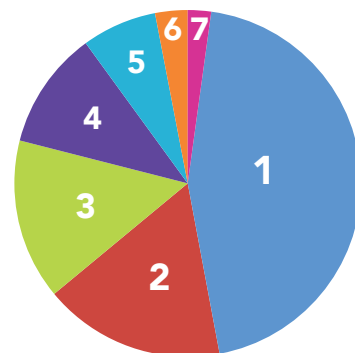
Ýokanç däl ýa-da dowamly keseller – bular adamyň ýaşayan gurşawynyň fiziki, himiki ýa-da durmuş faktorlarynyň täsiri esasynda ýüze çykyp, uzak wagt dowam edýän we haýal ýaýbaňlanýan kesellerdir. Ýokanç däl keselleriň esasy 4 görnüşini bolýar: ýürek-damar keselleri (infarkt, beýnä gan inme we ş.m), rak, dem alyş ulgamynyň dowamly keselleri (öýken keselleri, demgysma we ş.m) we süýjüli diabet.

Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasynyň (BSGG) bellemegine görä, ýürek-damar keselleri dünýädäki ölümçiligiň esasy sebäpkäridir. Seljermelere görä, 2016-njy ýylda ýürek-damar kesellerinden takmynan 17.9 million adam öldi. Bu bolsa bütin dünýädäki ölümçiligiň 31%-ne barabardyr. Bu ölümleriň 85%-i ýüregiň infarkty ýa-da beýnä gan inme sebäplidir.

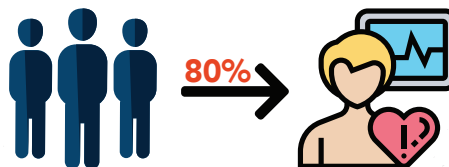
2030-njy ýylda 23.6 million töweregi adam ýürek-damar kesellerinden, esasan hem ýürek kesellerinden we infarktdan öler. Çaklamalara görä, bu keseller ölümçilikleriň esasy sebäbi bolup galar (**her 100 müň adamdan 376 adam**).

Türkmenistanda ölümçiligiň sebäpleriniň statistikasy (BSGG, 2016)

1. Ýürek-damar keselleri – 47%
2. Sosial, enelik, dogrudan öňki we soňky ýa-da iýmit näsazlyklary – 17%
3. Beýleki ýokanç däl keseller – 15%
4. Onkologik keseller – 11%
5. Şikesler – 7%
6. Süýjüli diabet – 2%
7. Dowamly dem alyş ulgamynyň keselleri – 1%



Ilatyň 20%-i ýürek-damar kesellerinden ejir çekýär ýa-da olar bilen kesellemek ähtimallygy ýokary.



Ýürek-damar keselleri bilen kesellemek ähtimallygy ýokary bolan adamlaryň 80%-i infarktyň we beýnä gan inmegiň önüni almak üçin bejergi alýarlar (2016).

Türkmenistanda aýallaryň we erkekleriň ölümçiliginiň görkezijileri (2008):

Ýürek keselleri:

her 100 müň adamdan 405.1 adam



Beýni-damar keselleri:

her 100 müň adamdan 76.1 adam



Ýürek-damar keselleriniň döremeginiň töwegellik faktorlary:

Töwegellik faktory – bu adamda keseliň ýa-da şikesiň döremegine getirip biljek islendik aýratynlyk ýa-da ýagdaýdyr.

- Ýokary gan basyş
- Çilimkeşlik
- Alkogolly içgileri aşa köp kabul etmek
- Ýokary derejeli gandaky glýukoza
- Fiziki hereketiň ýetmezçiligi
- Semizlik
- Ýokary derejeli holesterin

Ýürek-damar keselleriniň nädip önüni almaly?

1. Sagdyn ýymitlen. Düzüminde miweleri, gök-önümleri, däneli ösümlikleri, ýagsyz eti, balygy we kösükli ösümlikleri köp bolan ýymitleri iýip, şekeri, duzy, ýaglary we alkogoly çäklendir.
2. Dowamly fiziki hereket et. Ýürek-damar ulgamynyň sagdyn bolmagy üçin günde iň azyndan 30 minut fiziki hereket et.
3. Temmäkiden daş dur. Temmäkiniň ähli görnüşi (çilimler, çeýnelýän temmäki) örän zyýanlydyr. Hatda çilimi seýrek çekmek hem howpludyr. Temmäkini taşlan badyňa infarktyň ýa-da beýnä gan inmäniň döreme ähtimallygy pese gaçyp başlaýar we bir ýylyň içinde 50% peselip bilýär.
4. Gan basyşyňdan habarly bol. Ýokary gan basyşda köplenç hiç hili alamat ýüze çykmaýar, emma ol duýdansyz infarktyň we beýnä gan inmäniň esasy sebäpkaridir.
5. Ganyňdaky lipidleriň möçberinden habarly bol. Gandaky holesteriniň mukdarynyň ýokarlanmagy infarktyň we ysmazyň döreme ähtimallygyny ýokarlandyrýar. Gandaky holesteriniň mukdaryny sagdyn ýymitlenip, we gerek bolsa, dogry derman serişdelerini ulanyp, kadaly saklap bolýar. **Holesterin** – bu organiki madda bolup, onuň bedendäki mukdarynyň ýokarlanmagy ateroskleroza sebäp bolýar.
6. Ganyňdaky glýukozanyň mukdaryndan habarly bol. Gandaky glýukozanyň mukdarynyň köpelmegi (süýjüli diabet) infarktyň we beýnä gan inmeginiň döreme ähtimallygyny ýokarlandyrýar. Ganyňdaky glýukozany saglyk öýlerinde ölçedip ýa-da glýukometr bilen öýde ölçäp bolýar.

Çeşmeler:

- BSGG (Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasy)
- WHO Turkmenistan country profile
- Ýürek-damar keselleriniň önüni almak



www.saglyk.org