Врач канашĕ

Стенокарди чирĕнчен сыхланăр

Мĕн-ха вăл стенокарди? Енчен те кăкăр тĕлĕнчен ыратать, çын хăйне çак вăхăтра канăçсăр туять, ыратни алăсене, мăя е çурăм çине куçать пулсан, ун чухне стенокарди чирĕ çинчен калаççĕ.

Хăш-пĕр çынсен ыратни алăсенче, мăйра е янах шăмминче кăна пулма пултарать. Ыратни те пĕр 10-15 минутран майĕпен иртсе каять, хăш-пĕрисен ыратни питĕ вăйлă, теприсен кăшт канăçсăрланнипех иртет.

Стенокарди чирĕ нумай ĕçлесе ывăнсан е кулянмалли, тарăхмалли пулсан хăй çинчен систерет. Вăл нумай чухне утнă чухне, сивĕ çанталăкра е апат çинĕ хыççăн нумай утсан пулать. Çавăн пекех приступ канлĕ ларнă е çывăрнă чухне те пулма пултарать, çын ыратнине пула ыйхăран вăранать.

Стенокарди приступĕ пуçлансан мĕн тумалла-ха? Енчен те эсир çак вăхăтра ĕçленĕ пулсан, ĕçлеме пăрахса лăпкăн канмалла, ку та пулăшмарĕ пулсан, врач çырса панă эмелсене ĕçмелле. Ун хыççăн тепĕр 15 минутран та ыратни иртмесен “васкавлă пулăшу” чĕнмелле е хăвăр сиплекен врачпа канашламалла.

Стенокарди мĕнле сăлтавсене пула пуçланать-ха? Чĕре мышцине çителĕклĕ таран кислород кирлĕ, вăл ăна йĕркеллĕ ĕçлесе пыма пулăшать.

Кислородпа пуянланнă юн чĕре артерийĕсем тăрăх çак мышцăн кашни пайне çитет. Анчах та чĕре артерийĕсем атеросклероза пула пĕрĕнсе пĕчĕкленеççĕ, вăхăт иртнĕçемĕн вĕсем пĕрĕнсе-хĕсĕнсе ларса кислородпа пуянланнă юна чĕре мышцисем патне илсе çитерейми пулаççĕ. Çын активлă ĕçленĕ чухне ăна кислород уйрăмах нумай кирлĕ. Вăл çитменнине пулах çыннăн кăкăр тĕлĕнче ыратма пуçлать, вăл хăйне япăх туять. Юн тымарĕсем пĕрĕнни (атеросклероз) пирус туртакан, юн пусăмĕ пысăк, вăйпа сахал ĕçлени, сахăр чирĕпе чирлекен çынсен тĕл пулать. Ун пек çынсен стенокарди ытларах тĕл пулать.

Çакна асра тытмалла. Кăкăр тĕлĕнче ыратни тарăхнă е хуйхăрнă, хумханнă чухне хырăмра апат япăх ирĕлсен (апат çинĕ хыççăн) пуçланать пулсан, вăл чĕрепе çыхăнман. Апла пулин те, çак ыратни сире канăçсăрлантармасть пулсан хăвăра сиплекен врач патне каймала тăрăшăр. Чĕре инфаркчĕпе стенокарди чирне уйăрма пулать. Инфаркт чухне ыратни вăйлăрах пулать, нумая пырать, канса илсен те иртмест. Çын тарлать, ăш пăтранать, эмел ĕçни те пулăшмасть. Кун пек чухне те ним тăхтаса тăмасăр “васкавлă пулăшу” чĕнĕр е хăвăра сиплекен врачпа канашлăр.

Больницăра сире сиплекен врач сывлăха тĕплĕн тĕрĕслесе мĕн пур сăлтавсене шута илсе тĕрĕс диагноз лартĕ.

Стенокарди чирне тупса палăртсан чирлĕ çынна малтанах эмелсемпе сиплеçĕ, кирлĕ чухне ытти меслетсемпе те усă кураççĕ. Тĕрлĕ эмелсем ĕçни, ытти мелпе сиплени çынна инфаркт пуласран сыхлаççĕ, чĕре патне юн пырса тăрассине лайăхлатаççĕ, ăна вăйлăрах, шанчăклăрах ĕçлеме пулăшаççĕ, юнри холестерин шайне (атеросклероз пуçланассине) чакараççĕ. Çавăнпа та врач сирĕнне стенокарди чирне тупса палăртрĕ пулсан, хăвăрпа пĕрле яланах кирлĕ эмелсем илсе çӳрĕр.

Стенокарди чирĕ ан пуçлантăр, унăн приступĕсем ан пулччăр тесен мĕн тума пулать-ха? Енчен те сирĕнне стенокарди чирне тупса палăртрĕç пулсан, чир шала ан кайтăр тесен профилактикăлла мерăсем пурнăçлама пулать. Вĕсен шутĕнче çаксене чи малтан каласа хăвармалла. Чĕре чирĕсене пуçлакан тĕп сăлтавсенчен пĕри вăл – пирус туртни, уйрăмах çамрăк çынсен. Сигарет туртни те уйрăмах сиенлĕ, ытти сортсем те чир пуçланас хăрушлăха нумай ӳстерççĕ.

Енчен те эсир пирус пачах туртма пăрахрăр пулсан, сирĕн инфаркт пуçланас хăрушлăх икĕ хут чакать. Чĕрен ишеми чирĕ пуçланасси юн пусăмĕ пысăк пулнинчен (гипертони чирĕ) нумай килет, вăл чĕре ĕçне те вăйлатать. Çавăнпа та юн пусăмĕ пысăк пулсан ăна тĕрĕслесе-виçсех тăмалла, сипленсе нормăна çитермелле. Стенокарди чухне юн пусăмĕ ртуть юпин 140/85 миллиметрĕнчен сахалтарах пулмалла. Хăш-пĕр чухне ăна ӳт виçине чакарнипе(начарлансан), вăйпа ытларах ĕçлесен, эрех-сăра ĕçмесен, тăварлă сахал çисен нормăна лартма пулать. Анчах та чир йывăрăшне кура юн пусăмне чакарма нумайăшĕн эмелсем те ĕçме тивет.

Юн анализне тăтăшах туса холестерин шайне те тĕрĕслесех тăмалла. Унăн шайĕ те нормăран кăшт ытларах кăна пулин те, ăна чакарни сире пысăк усă кӳрĕ.

Апата пĕлсе çини те усăллă, çуллă апат-çимĕç сахалтарах çиме тăрăшмалла (уйрăмах вăл аш-какайпа сĕтçу продукчĕсем пулсан). Ун вырăнне макарон изделийĕсем, çăкăр, çĕр улми ытларах çийĕр. Апатра пулăпа, пулă çăвăпе, улма-çырлапа, пахча-çимĕçпе ытларах усă курăр, вĕсем чĕре чирĕсем пуçланасран сыхлаççĕ.

Вăйпа ытларах ĕçлесе кĕлетке виçине нормăна лартма тăрăшăр. Çапла майпа юн пусăмĕ те чакать, чĕрен те ĕçĕ хăй виçипе пулса пырать.

Ытларах хусканусем тума тăрăшăр, çуран нумай çӳрĕр. Сирĕн стенокарди чирĕ пулсан ытла йывăр ĕçлемелле мар, приступ ан пултăр. Кунсерен велосипедпа çӳрени те питĕ аван. Йывăр атлетика, апат çисе лартнă хыççăн тĕрлĕ упражненисем туни, тĕрлĕрен стрессем стенокарди приступне пуçлакан сăлтавсем пулнине ан манăр. Хăвăра яланах лăпкă тытма тăрăшăр.

Стенокарди чирĕнчен сипленнĕ хыççăн нумайăшĕ хăйсен пурнăçне малтанхи йĕрке çине куçарма пултараççĕ. Анчах та йывăр пулсан, унта тарăхмаллисем тупăнсан ăна улăштарма тивет. Кун пирки унччен врачпа канашласа пăхăр. Лайăх сипленнĕ хыççăн чир иртрĕ пулсан, автомобиль рулĕ умне ларма юрать. Машинăпа кайнă чух стенокарди приступĕ пулчĕ пулсан, руль умне ларма юрамасть.

Енчен те отпуск вăхăтĕнче ăçта та пулин канма е çул çӳреве каятăр пулсан, хăвăрпа пĕрле кирлĕ эмелсене çителĕклĕ чухлĕ илĕр, хыпкаланса çӳрени, йывăр багаж çĕклени пулмалла мар. Самолетпа вĕçиччен малтан канса илĕр (ятарласа уйăрнă пӳлĕмре). Сывлăш пӳлĕннипе аптăракансен отпуска çӳллĕ вырăнсенче ирттермелле мар, кун пек чухне стенокарди приступĕ пулма пултарать.

Юлашкинчен çакна каласа хăварас килет. Енчен те стенокарди приступĕсем час-часах пулма пуçларĕç тата йывăртарах иртеççĕ пулсан (уйрăмах лăпкă лару-тăрура та!), нитроглицерин та пулăшмасан, çакăн пирки тӳрех хăвăра сиплекен врача пĕлтерĕр. Хăвăра упрăр, сывлăхлă пулăр.

И. КОРОЛЬКОВА, врач-кардиолог.

Шкулсенчи ĕçпе кану лагерĕсенче

Асран тухмаççĕ

Кашмаш шкулĕ çумĕнчи “Росинка” сывлăха çирĕплетмелли лагерь кунĕсем сисĕнмесĕрех иртсе кайрĕç, анчах та çак кунсене эпир манаймастпăр.

Çав 21 кун хушшинче эпир мĕн чухлĕ савăнтăмăр! Мĕн чулĕ мероприяти иртрĕ пулĕ! Лагерĕн юлашки кунĕсенче “Ярмарка-разгуляйка” пулса иртрĕ. Кунта кашни ача пухăннă жетонсемпе тĕрлĕ “тавар” туянма пултарчĕ. Манăн жетонсен шучĕ юлташпа пĕр пек пулчĕ. Эпир çав жетонсемпе мĕн чухлĕ япала туянмарăмăр пулĕ: апельсин, панулми, йогурт, шашлык, канфет т.ыт.те.

Кайран вара “Çăлтăрлă çумăр” дискотека пулчĕ. Эпир унта нумайччен савăнтăмăр.

Тепĕр кунне Шупашкар хулине кайрăмăр. Малтанах Лакрей вăрманĕнче пултăмăр. Унта тĕрлĕ йышши каруççельсемпе ярăнтăмăр: “Вальс”, “Савăнăçлă туссем”, “Вихрь”.

Хулари тĕп пасарта пултăмăр. Кайран Атăл хĕрринелле антăмăр, унта шыва кĕтĕмĕр, вылярăмăр, савăнтăмăр.

Шупашкар заливне те çитсе куртăмăр. Кунти илемлĕхпе килентĕмĕр. Фонтансем, чечек клумбисем çине пăхсан, юмахри пекех курăнаççĕ. Заливра катамарансемпе ярăнтăмăр, роликлă атăсем тăхăнса та чупкаласа пăхрăмăр. Асăнмалăх сăн ӳкерчĕксем ӳкерĕнтĕмĕр. Çак кун пурин асĕнче те нумайлăха юлчĕ пулĕ. Савăнăçлă куна йĕркелекенсене пурне те тав!

Ирина АНИСИМОВА, Лида САВЕЛЬЕВА.

Кашмаш шкулĕ.

Шкулта хĕрӳ ĕç вăхăчĕ

Москакасси шкулĕнче кашни çулах пиллĕкмĕш ĕç чĕрĕкĕнче “Сириусята” ятлă вĕрентӳпе производство бригади тĕрлĕрен ĕççем тăвать. Ку бригадăна ял хуçалăх вĕренĕвĕн практикине çӳрекен ачасене Алина Валерьевна Парандеева организатор ертсе пырать.

Пирĕн шкулта çуллахи практика кунĕсене класăн-класăн тухса ĕçлеме палăртнă. Ку çулхине тĕрлĕ сăлтавсене пула эпĕ июнь вĕçĕнче хамăн класпа мар, пиллĕкмĕшсемпе ĕçлерĕм. Кĕçĕн классенче вĕреннĕ чух вĕсем шкул пахчинче çеç ĕçленĕ. Халĕ вара пĕрремĕш хут “Восток” хуçалăх уйне кăшман çумлама тухрĕç. Ку уйра эпир пĕлтĕр пĕр эрне хамăр класпа ĕçленĕччĕ.

Москакасси шкулĕ “Восток” тата “Оринино” хуçалăхсемпе туслă çыхăну тытать, кашни çулах кăшман, çĕр улми ӳстерсе пухса кĕртме пулăшать. Çавăнпа эпĕ касă умне тăрсан мĕн тумаллине лайăх пĕлсе ĕçлеме пуçларăм. Пиллĕкмĕшсене вара учительсен нумай ăнлантарма тиврĕ: çумне таккама та, сайралатма та çăмăлах мар. Питĕ асăрханаллă пулмалла.

Пĕчĕкскерсем пĕрремĕш касăсене аран-аран тухкаларĕç. Иккĕмĕшне хăвăртах тухрĕç. Виççĕмĕш касăсене çумланă чухне вĕренсе çитрĕç пулас: учительсем мухтаса калани илтĕнме пуçларĕ: “Маттур Роман Гаврилов, питĕ лайăх пулать санăн Алеша Романов, тап-таса Каролина Цареван йăранĕсем...”. Çапла ĕçлерĕмĕр “Восток” уйĕнче, кăшмана çумласа, кăпкалатса, сайралатса хăвартăмăр.

Слава ИВАНОВ.

Москакасси шкулĕ, 6 класс.

Савăнăçлă çу кунĕсем

Хаваслă иртет çу кунĕ Ярапайкассинчи вăтам шкулти ачасен. Шкул çумĕнче “Олимпиец” кану лагерĕ ĕçлет. Унта 30 ача вăхăчĕсене усăллă ирттереççĕ. Вĕсене икĕ звенона уйăрнă: “Солнышко” тата “Алые паруса”. Кашни звенон хăйĕн девизĕ, речевки, юратнă юрри.

Çĕртмен 14-мĕшĕнче вăлтасемпе шыв хĕрне пулă тытма кайрăмăр. Кунта вара Ю. Енисеев ытларах пулă тытрĕ. Ж. Яковлевăн вăлтине вара шапа çакланчĕ. Эх, култăмăр вара эпир пулăçран! Мĕн тăвас, темĕн те пулать унта шыв хĕрринче. Женя пирĕн пĕртте кӳренмерĕ, хăй те пирĕнпе пĕрлех чунтанах кулчĕ. Çапла сисĕнмесĕрех лагерьти тепĕр кун иртсе кайрĕ.

Валентина АЛЕКСЕЕВА.

Ярапайкасси шкулĕ.

Сăн ӳкерчĕкре: хаваслă-çке туссемпе пĕрле.

Хушма хуçалăх

Сурăх туянас тесен

Эпир сурăх туянасшăн, анчах мĕнлереххине илмеллине пĕлместпĕр

Сурăх туяннă чухне чи малтанах çакна сăнаса асра тытмалла: сурăхăн малти чĕркуççисем хĕресленерех тăни ăна йĕркеллĕ аталанма чăрмантарать, пуçĕ ытла пысăк, йывăр пулни те унăн кĕлетки кирлĕ пек пулманнине, çăмĕ сахал пулассине çирĕплетет, çурăмĕ усăнса тăракан сурăхăн организмĕ вăйсăр пулать.

Çăмлă сурăхăн мăйĕ çурăмĕнчен çӳлерех хăпарса тăрать, ытла сарлака пулмасть. Сурăх çилли самаях уйрăлса тăмалла, чĕччисем йĕркеллĕ аталаннă пулмалла.

Хулăн çăмлă сурăхсен тирĕ те хулăнрах пулать. Сурăх миçе çултине шăлĕсем тăрăх пĕлме май пур. Çитĕнсе çитнĕ сурăхăн 32 шăл: 24 тĕп шăл, 8 – çыртмалли.

Çулталăк тĕлне сурăхăн 28 шăл, икĕ çулта 32 шăл пулать. Виçĕ çул тĕлне унăн малти вăтам шăлĕсем ылмашăнаççĕ, тăватă çул тĕлне – айккинчисем.

Пилĕк çулти сурăхăн малти шăлĕсем тунисенчен кăштах тухса тăраççĕ, ултă çулхин малти шăлĕсем хушшинче пушă вырăн юлакан пулать, çичĕ çултан сурăхăн шăлĕсем тăкăнма пуçлаççĕ.

2-4 çулхи сурăх чи нумай çăм парать. Путексен çăмĕ çитĕнсе çитнĕ сурăхсенчен çинçерех. Шăлĕ тăкăнма тытăннă сурăхăн çăмĕ те сахалланать. Ун пек сурăха усрани усăллă мар.

Çамрăк пăрăва шыв ĕçтермелле-и?

Нумай пулмасть пирĕн ĕне пĕрремĕш хут пăруларĕ. Хамăр иртнĕ çулта кăна ĕне усрама тытăнтăмăр та, выльăха мĕнле йĕркепе пăхмаллине питех пĕлсе каймастпăр. Сăмах майăн, çамрăк пăрăва шыв ĕçтермелле-и е çук?

Ĕçтермелле. Ĕне ырринчи, сĕтри, хăймине уйăрнă сĕтрен (обратри) шыв ытти япаласемпе çыхăнса тăнă пирки çамрăк пăру организмĕшĕн çителĕклĕ пулмасть. Шыв пăрăва пӳре тата тар парĕсем витĕр кĕлеткери сиенлĕ япаласене кăларма кирлĕ.

Пăру çуралнă кунран пуçласах ăна малтанхи 10-15 кун хушши вĕретнĕ ăшă шыв, каярахпа чĕрĕ шыв памалла. Малтанхи 15 кун пăрăва куллен 0,5-1 литр, кайран 1-2 литр шывпа шăвармалла. Шыва соскăпа е витрепе, пăрăва ĕçтернĕ хыççăн 1-2 сехетрен памалла. Уйрăмах çуллахи вăхăтра çителĕклĕ шăвармалла. Таса шыв вырăнне утă е лăсă шывĕ пама юрать, вăл выльăха апата лайăх çиме тата хăвăрт ӳсме пулăшать.

Пирĕн пата çыраççĕ

Шурчара та тĕслĕх библиотека пур

Юлашки вăхăтра пирĕн патшалăх, “Единая Россия” парти ялта пурăнакан çынсем çине тимлĕрех пăхма пуçларĕç. Вĕсен пурнăçне çăмăллатма çĕнĕрен те çĕнĕ проектсем ĕçлеме тытăнчĕç. Вĕсенчен пĕри вăл тĕслĕх библиотекăсем уçасси. Июлĕн 5-мĕшĕнче ирттернĕ районти библиотека ĕçченĕсен семинарĕнче район пуçлăхĕн çумĕ А.Е. Андреева пĕлтернĕ тăрăх, пирĕн районта 30 тĕслĕх библиотека уçăлчĕ. Ку вăл питĕ пысăк пĕлтерĕшлĕ ӳсĕм. Шурчана та çак çĕнĕлĕх килсе çитессине пĕлсен, ял халăхĕ савăнчĕ. Чи малтанах библиотекăра юсав ĕçĕсем тума палăртса хăвартăмăр. Ним тăхтаса тăмасăрах ĕçе тытăнтăмăр. Мĕн кăна тумарăмăр пулĕ: чӳречесене улăштартăмăр, рамăсене сăрларăмăр, стенасене обой çыпăçтартăмăр, сăрласа та хăвартăмăр. Маччана та илемлетрĕмĕр, урайне сăрласа хăвартăмăр. Унтан коридорта та çак ĕççенех пурнăçларăмăр. Кивĕ шкафсене юсарăмăр та çĕннисене вырнаçтартăмăр, хитре чӳрече каррисем çакрăмăр тата ытти те. Çĕнĕ техника хатĕрĕсене те вырнаçтартăмăр: компьютер, принтер, сканер, телевизор, DVD-плеер. Интернета та кĕме пулать. Библиотека çĕнĕ кĕнекесемпе тата тĕрлĕрен дисксемпе пуянланчĕ.

Çак çĕнĕлĕхсем пирĕн ялта питĕ нумай çын тăрăшнипе кăна пулма пултарчĕç. Пултаруллă та ĕçчен çынсен ячĕсене манăн ятранах асăнса хăварас килет. Чи малтанах район пуçлăхне Ю.А. Иванова, унăн çумне А.Е. Андреевана, Муркашри тĕп библиотека пуçлăхне Е.Г. Чернована тата çак библиотекăн ĕçченĕсене, Ярапайкасси ял тăрăхĕн пуçлăхне А.И. Кудряшова тата унăн çумне Л.М. Жирнована, Шурча шкулĕнчи информатика учительне С.Г. Вастеева Шурча ял тăрăхĕнче пурăнакан çынсен ячĕпе тав тăватăп. Унсăр пуçне çак пархатарлă ĕçре мана хамăн тăвансем, ял-йыш, çамрăксем, шкул ачисем те пулăшрĕç. Тăвансене илсен ĕçлесе паракансем çаксем пулчĕç: Д. Борзаев, А. Тимофеев, О. Тимофеев, Е. Тимофеева, Еленăпа Алексей Порфирьевсем. Питĕ маттур çынсем вĕсем, тем тума та пĕлеççĕ. Ял çыннисем хушшинче Т. Иванова, А. Хозлеевпа О. Львов, Ольгăпа Вячеслав Фадеевсем пулăшма ӳркенмерĕç. Пĕтĕм кивĕ сĕтел-пукана В. Фадеев пулăшнипе иккĕмĕш пурнăç парнелерĕç.

Çамрăксем те айккинче тăрса юлмарĕç. А. Спиридонов, М. Лазарев, В. Терентьев, Л. Трофимов, С. Хозлеев, А. Сорокина, Д. Трофимов, М. Алжикова, О. Шишкина, Л. Пискарева чи хастаррисем пулчĕç.

Шурчари Культура çуртĕнче ĕçлекенсем те Э. Пискаревапа А. Васильева ирĕн-каçăн манпа пĕрлех тăрмашрĕç. Шкул ачисем хушшинче вара М. Ивановпа А. Халапсина Шуркассинчен кашни кун тенĕ пекех ĕçлесе пулăшма çӳрерĕç. Çакăнта асăннă çынсене пурне те тав сăмахĕ калатăп. Пурнăç сукмакĕ сирĕншĕн пуриншĕн те такăр пултăр. Эпир пĕрле пĕтĕм вăя хурса ĕçленипе Шурчара тĕслĕх библиотека уçăлчĕ. Халĕ вара ыра сунса кĕтетпĕр сире пурне те библиотекăра!

Н. БОРЗАЕВА, Шурчари тĕслĕх библиотека библиотекарĕ.