ბიოლოგია! ეს არის მეცნიერება, რომელიც გვაოცებს თავისი მასშტაბურობითა და მნიშვნელობით, რადგან ის შეისწავლის ცოცხალს. და რადგან დედამიწაზე სიცოცხლის შენარჩუნება ესოდენ მნიშვნელოვანია ყველა ცოცხალისთვის, მისი შესწავლის აუცილებლობა უდავოა, განსაკუთრებით კი მაშინ, როდესაც ის იკვეთება მედიცინასთან.

 **ჰიპერტენზია** - ათეროსკლეროზით გამოწვეული დარღვევაა, რომელსაც ორგანიზმში ჭარბი ქოლესტერინი იწვევს. ათეროსკლეროზი და მაღალი არტერიული წნევა კი, თავის მხრივ, იწვევს დაავადებებს როგორიცაა: ინსულტი, ინფარქტი, ლიმფოსტაზი და სხვა. ამ დაავადებების განვითარებას ამწვავებს სხვადასხვა მიზეზი და მათ შორის : ჭარბწონიანობა, ფიზიკური აქტივობის შეზღუდვა, თამბაქოს მოწევა, სუფრის მარილის ჭარბი მოხმარება, ალკოჰოლის ჭარბი მიღება და ა. შ.

 გავიცნოთ ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი სტეროიდი - ქოლესტერინი. ეს ის სტეროიდია, რომელიც მონაწილეობს ქალისა და მამაკაცის სასქესო ჰორმონების ჩამოყალიბებაში. სასქესო ჰორმონები კი, თავის მხრივ, საჭიროა იმისთვის, რომ გოგონა ჩამოყალიბდეს ქალად, ხოლო ბიჭი კაცად, რაც გამრავლების აუცილებელი წინაპირობაა. სულ რომ ვაქოთ ქოლესტერინი ასე არ გამოვა და ვინმეს არაკომპეტენტურები ვეგონებით, ამიტომაც აუცილებლად უნდა ვთქვათ, თუ რამდენად საზიანოა იგი ჭარბი რაოდენობით. როგორც ყველაფერი ზედმეტი ცუდია, ასეა ქოლესტერინის შემთხვევაშიც. ჭარბი ქოლესტერინი იწვევს გულსისხლძარღვთა სისტემის დაზიანებას და ის არის მთავარი გამომწვევი მიზეზი ათეროსკლეროზის. ქოლესტერინი არტერიების კედლებზე წარმოქმნის ათეროსკლეროზურ ფოლაქებს, რაც სისხლძარღვთა სანათურებს ავიწროებს. ამის გამო სისხლძარღვებში წნევა იზრდება. გაზრდილი წნევის გამო კი თრომბოციტები ეჯახება უსწორმასწორო კედელს, სკდება და თრომბს წარმოქმნის. თრომბს კი შეუძლია არტერიის სანათური მთლიანად გადაკეტოს და გამოიწვიოს ზემოხსენებული დაავადებები.

ლიმფოსტაზი

 ლიმფოსტაზი არის ლიმფის ცირკულაციის მოშლა, რომელიც ლიმფური სადინარების დახშობის შედეგად ვითარდება. ჩვენი სხეულის თხევად გარემოს შეადგენს სამი სითხე. ეს არის: სისხლი, ქსოვილური სითხე და ლიმფა. ამ სამ სითხეს ერთმანეთში მუდმივი კავშირი აქვთ. კაპილარებიდან იჟონება სისხლის თხევადი ნაწილი -პლაზმა და ქსოვილურ სითხედ იქცევა, ქსოვილური სითხე შეიჟონება ლიმფურ ძარღვებში და გადაიქცევა ლიმფად, ხოლო შემდეგ ლიმფური ძარღვები უერთდება სისხლის მიმოქცევის სისტემას, ზედა ღრუ ვენას და ლიმფა ისევ სისხლს უბრუნდება და ასე თავიდან. როდესაც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნორმალური მუშაობა ირღვევა, ზოგჯერ ეს იწვევს დაავადება «ლიმფოსტაზს», რომელიც ვლინდება ზედა ან ქვედა კიდურის შეშუპებით. ლიმფა იწყებს ქსოვილების გარკვეულ ადგილებში გაჩერებას, რაც კიდურების შეშუპების მიზეზი ხდება. ალბათ გვინახავს ისეთი ადამიანები ვისაც ქვედა ან ზედა ცალი კიდური გაცილებით უფრო მსხვილი აქვს, ვიდრე მეორე. დაავადება მეტად სერიოზული და საყურადღებოა.

ჯანსაღი კვება

 საინტერესოა რას მივყავართ ასეთ გართულებებამდე?

მიზეზი ძალიან ბევრია, მაგრამ ერთერთ მათგანზე შევჩერდეთ, ეს არის კვება.

თქვენ წარმოიდგინეთ ჩვენი საკვები, გარდა ენერგიის წყაროსი და სხვა მრავალისა, ის უჯრედებისთვის საშენი მასალაცაა, ანუ „ის ვართ რასაც ვჭამთ“. აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთი საკვები, რომელიც ძალიან გვიყვარს ზოგჯერ ჩვენთვის ძალიან საზიანოა. თუ კი მაღალი არტერიული წნევის ერთერთი გამომწვევი მიზეზი არაჯანსაღი საკვებია, მაშინ ალბათ ღირს ჩვენი კვების რაციონის გადახედვა. გირჩევთ დაბალანსებული კვების პირამიდის პრინციპის გამოყენებას.



1.სითხეები;

2.ხილი და ბოსტნეული;

3.ბურღულეული;

4.ხორცი და რძის ნაწარმი;

5.ტკბილეული.

 ჯანსაღ კვებასთან ერთად მნიშვნელოვანია ფიზიკური აქტივობა. ზარმაცი ადამიანი ყოველთვის მოწყვეტილია სამყაროს, ჩამორჩება დროს, ჩამორჩება თავის თავსაც, და არ იცის სიცოცხლის ფასი. ალბათ ყველა ადამიანს ოდესმე ეზარებოდა ცხოვრებაში რაღაცის გაკეთება, მაგრამ როცა სიზარმაცე ცხოვრების წესად იქცევა, დროა დავძლიოთ ის და შევუდგეთ ცხოვრების აქტიურ წესს. ალბათ გაგიჩნდებათ შეკითხვა - თუ როგორ დავძლიოთ ინერტულობა? მის დასაძლევად ბევრი გზა არსებობს, მაგრამ ერთ-ერთი მთავარი და ეფექტური დილის ვარჯიშებია. ეს ყოველივე დაგვეხმარება საბოლოოდ გამოვფხიზლდეთ და შევუდგეთ სამუშაო დღეს. მსუბუქი ფიზიკური ვარჯიშები სხეულს ენერგიით მუხტავს, რაც გვეხმრება იმაში, რომ ვიცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით.

 აღმოჩნდა, რომ ასაკის მატებასთან ერთად ქოლესტერინი სასქესო ჰორმონებზე ნაკლებად იხარჯება, რადგან იწყება გარდაუვალი სიბერე. სწორედ ეს არის ორგანიზმში მისი მომატების ერთერთი ძირითადი მიზეზი. შეგვიძლია ამ პრობლემის გარკვეულწილად მოგვარება შემდეგნაირად: ასაკის მატებასთან ერთად ცხოველური ცხიმები ჩავანაცვლოთ მცენარეულით, რადგან მცენარეულ ცხიმში ქოლესტერინი არ არის და ამით მის დოზას შევამცირებთ. ხოლო ორგანიზმი კი ვაიძულოთ რაც შეიძლება დიდხანს დახარჯოს ქოლესტერინი სასქესო ჰორმონებზე. გარდა ამისა ძალიან მნიშვნელოვანია განწყობაც. ნუ ვიტყვით ამ წინადადებას „რაღა დროს ჩემი ესა თუ ისაა „ და ეს წინადადება მრავალი შემთხვევის დროს შეიძლება გამოიყენოს ადამიანმა. წლების მიუხედავად მოვიქცეთ ახალგაზრდულად, ვიფიქროთ ახალგაზრდულად, ვიოცნებოთ ახალგაზრდულად. თუ ჩავხედავთ ნერვული სისტემის ფიზიოლოგიას მივხვდებით, რომ ეს ნამდვილად მუშაობს. ქალბატონებმა მენოპაუზის დადგომისთანავე ხელი კი არ ჩაიქნიონ და მეტიც, დავისვენეთო კი არ თქვან, არამედ უნდა მიაკითხონ ექიმს. კონსულტაციის შემდეგ კი მედიკამენტოზური ჩარევით ორგანიზმი აიძულონ რომ განაგრძოს სასქესო ჰორმონების პროდუცირება ცოტა კიდევ მით უფრო, რომ ეს ჰორმონები თურმე ძვლების სიმყიფისგანაც ანუ ოსტეოპოროზისგან იცავს ქალბატონებს. მსოფლიოში არაერთი მაგალითი არსებობს იმისა, თუ როგორ ახერხებენ ცნობილი ადამიანები ან თუნდაც ნაკლებად ცნობილები ახალგაზრდობის შენარჩუნებას არა მარტო ვიზუალური თვალსაზრისით, არამედ ჯანმრთელობის კუთხითაც.

 სისხლძარღვების მდგომარეობის კონტროლი და შემოწმება ქალბატონების შემთხვევაში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ორსულობის დროს. ამის მიზეზი კი მუცლის ღრუში წნევის მატებაა, რის შედეგადაც იზრდება ზეწოლა ქვედა კიდურების სისხლძარღვებზე, რამაც შეიძლება დააზიანოს ისინი. ხოლო რაც შეხებათ მამაკაცებს, ქართულ რეალობაში, როგორც ვიცით, რთულია ჯანმრთელობის შენარჩუნება ჩვენი გასრტონომიული მისწრაფებების გამო. მოგეხსენებათ, ქართული სუფრის ტრადიციები ხშირად ხდება მრავალი პრობლემის მიზეზი. ამ შემთხვევაში კი რა თქმა უნდა ვსაუბრობთ გულსისხლძარღვთა დაავადებებზე. მაგალითად: მწვადზე უარის თქმა ყველას გვიჭირს, მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ არ შეგვიძლია მისი მირთმევა, უბრალოდ, ისე მივირთვათ, რომ მაქსიმალურად შევამციროთ მისგან გამოწვეული ზიანი. უნდა ვეცადოთ შევარჩოთ ნაკლებად ცხიმიანი/უცხიმო ხორცი და არჩევანი შევაჩეროთ არა ტაფაზე შემწვარ მწვადზე, არამედ შამფურზე, რადგან შამფურზე შეწვისას ცხიმის გარკვეული ნაწილი იკარგება. რაც შეეხება სასმელს, ზომიერება აქაც მნიშვნელოვანია. ღვინის სმას თუ შევამცირებთ, ამით ალკოჰოლით გამოწვეულ პრობლემებსაც ავიცილებთ თავიდან და მას ავტომატურად თან მოჰყვება ცხიმიანი საკვების მოთხოვნილების შემცირება სმისას. ეს ტრადიციები საფრთხის ქვეშ აყენებს მამაკაცების ჯანმრთელობას და იწვევს სხვადასხვა დარღვევებს. ამ დარღვევებიდან ერთ-ერთია მუცლის აორტის გაფართოება, რაც ეგრეთწოდებული „ღიპის“ ბრალია. საქმე იმაშია, რომ მუცლის ღრუში დაგროვილი ცხიმი და აქვე მაღალი წნევა აწვება აორტას და იწვევს მის დეფორმაციას, რაც შეიძლება ანევრიზმის მიზეზი გახდეს. მუცლის აორტის ზომის შესამცირებლად საჭირო ხდება მასში კარკასის ჩასმა, რაც ამ პრობლემის მოგვარების გზა არის, მაგრამ ეს იმ შემთხვევაში, თუ ეს პროცედურა ანევრიზმის გახეთქვამდე მოვასწარით. ამრიგად ვასკვნით, რომ თუკი გვინდა შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა ასაკის მატებასთან ერთად, საჭიროა კორექტივების შეტანა ქართული სუფრის ტრადიციებში.

 სტრესი

 სტრესი ერთ- ერთი იმ მიზეზთაგანია, რომელიც პასუხს აგებს გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებზე. სტრესზე ჩვენი ორგანიზმი რეაგირებს გულისცემის აჩქარებით, არტერიული წნევის მატებით, სუნთქვის გახშირებით, სისხლის ნაკადის გაძლიერებით თავის ტვინის მიმართულებით. თუმცა, სტრესი სასარგებლოც ყოფილა, რადგან ადამიანი სწავლობს მასთან გამკლავებას, რაც მას აგუებს მუდმივად ცვლად გარემოსთან.

 სტრესი ხელს უწყობს ჰიპერტენზიის განვითარებას. როდესაც ადამიანი სტრესულ გარემოში ტრიალებს და თვითონაც სტრესის ქვეშაა, მას ერღვევა ნორმალური ფიზიოლოგიური რიტმი, რამაც შეიძლება გააჩინოს დამოკიდებულება ალკოჰოლზე, თამბაქოზე, ნარკოტიკზე. ზოგჯერ კი სტრესის ფონზე ადამიანები ჭარბად იღებენ საკვებს. ზუსტად ეს ყველაფერი იწვევს მეტაბოლურ ცვლილებებს და საბოლოოდ ხელს უწყობს არტერიული წნევის მომატებას. აღმოჩნდა, რომ პრობლემა ღრმა ბავშვობიდან მოდის. მაგალითად ბიჭის აღზრდისას დაშვებულმა შეცდომამ შეიძლება ჯანმრთელობის ზემოაღნიშნული პრობლემები გამოიწვიოს. თუ მშობელი ეუბნება პატარა ბიჭს „ გოგო ხომ არა ხარ რომ იტირო“და ამას მუდმივად უმეორებს, გასაკვირი არ უნდა იყოს შედეგი. ბიჭი ეჩვევა ემოციების შეკავებას და ბოლოს, როცა ცხოვრება თანდათან რთულდება და მას, როგორც ყველა ზრდასრულს, ცხოვრებისეული პრობლემებით გამოწვეულ სტრესთან გამკლავება უწევს, ის ვეღარ გამოხატავს თავის ემოციებს და შესაბამისად ვერ იცლება ნეგატიური ზეგავლენისგან. კვლევებმა აჩვენა, რომ სწორედ ამის ფონზე მამაკაცებში ბევრად ხშირია სტრესის მიერ გამოწვეული დაავადებები.

 ამრიგად! სპეციალისტების რჩევით მსგავსი პრობლემების თავიდან ასაცილებლად ვეცადოთ ვიყოთ მეტად პოზიტიურები. სტრესულ სიტუაციაში კი თავი, შეძლებისდაგავრად, ჩვენთვის სასურველ ადგილას წარმოვიდგინოთ დამშვიდების მიზნით.

 ჩვენ შევეცადეთ ჰიპერტენზია განგვეხილა სხვადასხვა კუთხით და კომპლექსურად შეგვეხედა პრობლემისთვის.

 ყველას სულიერ სიმშვიდეს და აქედან გამომდინარე ჯანმრთელობას გისურვებთ.