

Профилактика инфаркта миокарда:

Чтобы предотвратить ИНФАРКТ:

Соблюдайте правила
рационального питания



Контролируйте
артериальное давление



Откажитесь
от курения

Не употребляйте
алкоголь



Занимайтесь
физической
культурой



Проверяйте уровень
холестерина
и сахара
в крови



Избегайте
стресса



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!

**Не занимайтесь самолечением!
В случае дискомфорта в груди срочно
обращайтесь к врачу!**

ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

**103 - С СОТОВОГО,
03 - СО СТАЦИОНАРНОГО**

Осторожно, инфаркт!

Что такое инфаркт?

Это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие резкого спазма сосудов или закупорки сосудов кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы перестает работать, что нарушает насосную функцию сердца.

ПРИ ДИСКОМФОРТЕ В ОБЛАСТИ ГРУДИ НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ, если:

Вы старше 40 лет, и у вас есть один или более факторов риска развития болезней сердца: случаи инфарктов в семье, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет.

- ✓ Боль в груди можно описать как давящую, сжимающую, жгущую.
- ✓ Боль сопровождается ощущением отчаяния, обреченности.
- ✓ Боль отдает в плечи, руки, в левую половину шеи или челюсти.
- ✓ Боль держится более 5 минут.
- ✓ Боль сопровождается слабостью, тошнотой, одышкой, потливостью, головокружением или обмороком.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ В ОЖИДАНИИ ПОМОЩИ:

1. Примите сидячую или полулежачую позу и отдохните. Чем больше нагрузка на сердце во время сердечного приступа, тем тяжелее будут его последствия.
2. Расстегните воротник, ослабьте пояс, попросите открыть окна, если в комнате душно.
3. Положите под язык таблетку нитроглицерина и медленно ее рассосите. До приезда скорой помощи можно принять только одну таблетку, поскольку у некоторых людей это лекарство может вызвать резкое падение артериального давления.
4. Не принимайте кофе, алкоголь и чужие «сердечные» препараты. Этанол, кофеин и вещества, содержащиеся в не предназначенных для вас лекарствах, при сердечном приступе могут быть смертельно опасными.