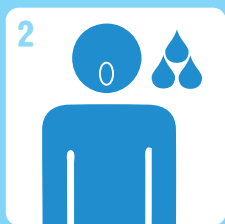


СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



1
боль в груди (чаще отдающая в левую руку)



2
холодный пот



3
бледность кожных покровов



4
тошнота/рвота



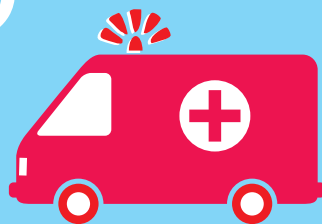
5
боль в спине



6
боль в челюсти

 **112, 103 (03)**

При наличии первого (основного) и других симптомов вызывайте «скорую помощь»



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- 1 Вызвать «скорую»
- 2 Принять полусидячее положение
- 3 Расстегнуть воротник, ремень
- 4 Открыть окно или форточки
- 5 Дать больному аспирин или нитроглицерин, в зависимости от характера боли и состояния

Не ходить,
не вставать,
не курить и не есть!
Не прикладывать
к сердцу холод!



Профилактика инфаркта миокарда



Министерство здравоохранения
Калининградской области

ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ИНФАРКТ МИОКАРДА (сердечный приступ) — одна из клинических форм ишемической болезни сердца, протекающая с развитием ишемического некроза участка миокарда, обусловленного абсолютной или относительной недостаточностью его кровоснабжения.

Основной клинический признак — интенсивная боль за грудиной (ангинозная боль). Однако болевые ощущения могут носить переменный характер. Пациент может жаловаться на чувство дискомфорта в груди, боли в животе, горле, руке, лопатке. Нередко заболевание имеет безболевой характер, что характерно для больных сахарным диабетом.

Предрасполагающим фактором является физическая нагрузка, психоэмоциональное напряжение, состояние утомления, гипертонический криз.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



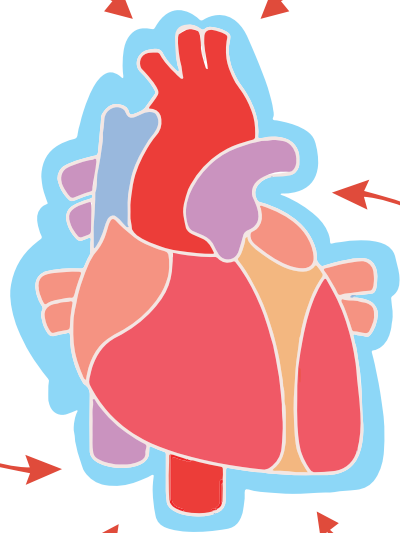
ЛИШНИЙ ВЕС



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



СТРЕСС



ВОЗРАСТ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
И АТЕРОСКЛЕРОЗ



ДИАБЕТ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



Не курить



Ограничить употребление алкоголя или отказаться от него совсем



Ежедневно ходить пешком (3 км), заниматься умеренной физической нагрузкой (30 минут)



Съесть 5 порций овощей и фруктов ежедневно



Ежедневно измерять уровень артериального давления (давление ниже 140/90 мм.рт.ст.)

Контролировать уровень сахара и холестерина в крови (глюкоза ниже 6 ммоль/л, общий холестерин ниже 5 ммоль/л)



Контролировать массу тела (оптимальный индекс массы тела 18-25)