

# ИНФАРКТ МИОКАРДА

ВАЖНО  
ЗНАТЬ!

## СИМПТОМЫ

Сильная давящая боль, жжение за грудиной.  
Может распространяться на левую руку,  
шею и между лопаток.

Часто боль при инфаркте сопровождается  
одышкой, потливостью и чувством тревоги.

## ЧТО ДЕЛАТЬ



Немедленно вызвать  
«скорую помощь»

## ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ



Принять сидячее положение



Принять таблетку нитроглицерина  
или сделать ингаляцию нитроспрея,  
принять полтаблетки аспирина





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!



Территория  
здравья



# ИНФАРКТ МИОКАРДА

**Сердечно-сосудистые заболевания** – главная причина смертности россиян.

Большинство смертей при инфаркте миокарда происходят в течение часа от начала первых его проявлений, но важно знать, что в половине случаев человеку можно помочь и спасти его жизнь.

## ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ



ДАВЯЩАЯ,  
СЖИМАЮЩАЯ,  
ЖГУЧАЯ БОЛЬ  
В ГРУДИ



БОЛЬ ОТДАЕТ  
В ЛЕВУЮ РУКУ,  
ШЕЮ, ЧЕЛЮСТЬ,  
МЕЖДУ ЛОПАТОК



ЧУВСТВО НЕХВАТКИ  
ВОЗДУХА, ОДЫШКА,  
ТРЕВОГА, ОТЧАЯНИЕ

## КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Показатели  
в норме до  
**130/80**



Повышенное давление  
может привести к  
**ИНФАРКТУ  
МИОКАРДА**

Немедленно вызвать  
«скорую помощь»

**03, 103, 112**

ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ:

Принять сидячее положение  
Принять таблетку нитроглицерина  
или сделать ингаляцию нитроспрея,  
принять полтаблетки аспирина

**ДЕЙСТВОВАТЬ  
НУЖНО БЫСТРО!**



Не проходите мимо,  
если человеку рядом стало плохо,  
ведь когда-нибудь этим человеком  
можете стать вы.

Узнать подробнее на  
[www.takzdrovo-td.ru](http://www.takzdrovo-td.ru)



# ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## НЕОБХОДИМО

Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека.

Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки.

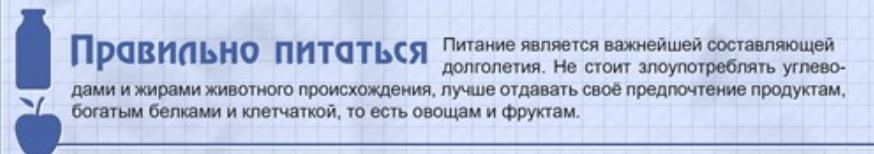
Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

**Хорошо высыпаться**



Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

**Правильно питаться**



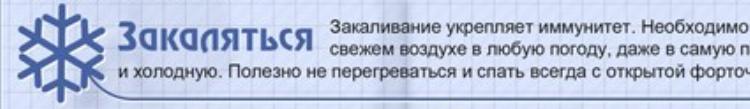
Если имеется несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

**Сохранять идеальный вес**



Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

**Закаляться**

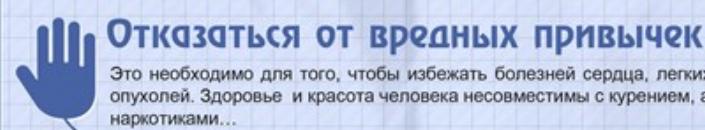


Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение. Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

**Больше двигаться**



**Отказаться от вредных привычек**



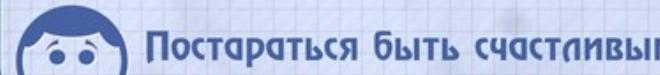
Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

**Регулярно посещать врача**



Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

**Постараться быть счастливым**



Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравновешивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

# 8

## НЕЛЬЗЯ

**Курить**



Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ему снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

**Переедать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином**



Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Мало двигаться**



Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

**Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома**



Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.

**Злоупотреблять алкоголем**



Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около ¼ больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

**Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...**



Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.

**Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни**



При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

**Пренебрежительно относиться к своему здоровью**



Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.