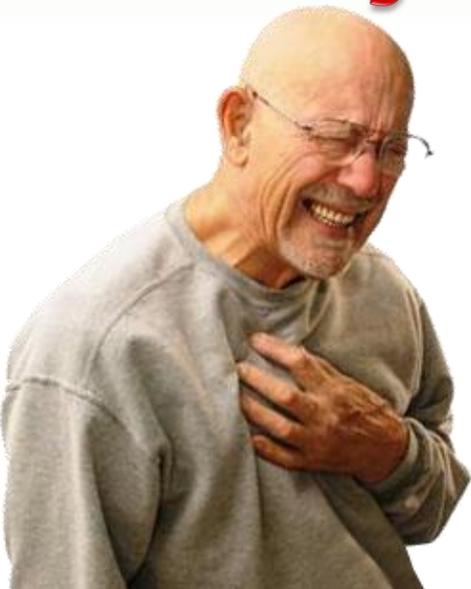
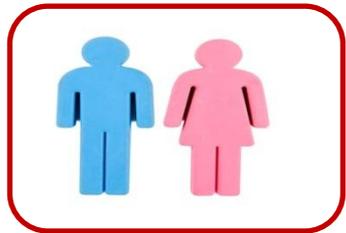




**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

# ***Питание как фактор профилактики сердечно- сосудистых заболеваний***

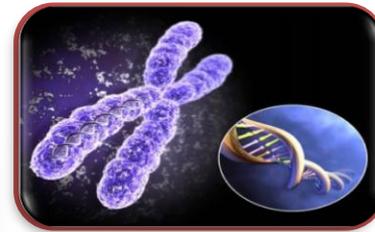




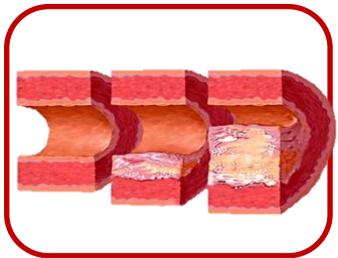
пол



возраст



наследственность



повышенный  
холестерин



артериальная  
гипертензия



злоупотребление  
алкоголем



нерациональное  
питание



ожирение

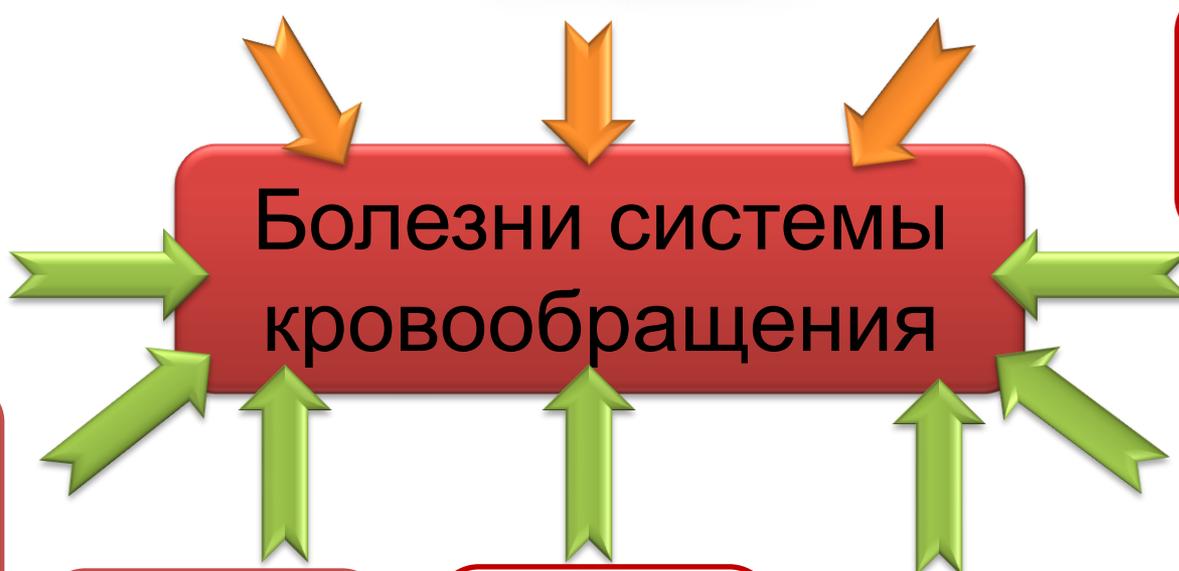


курение



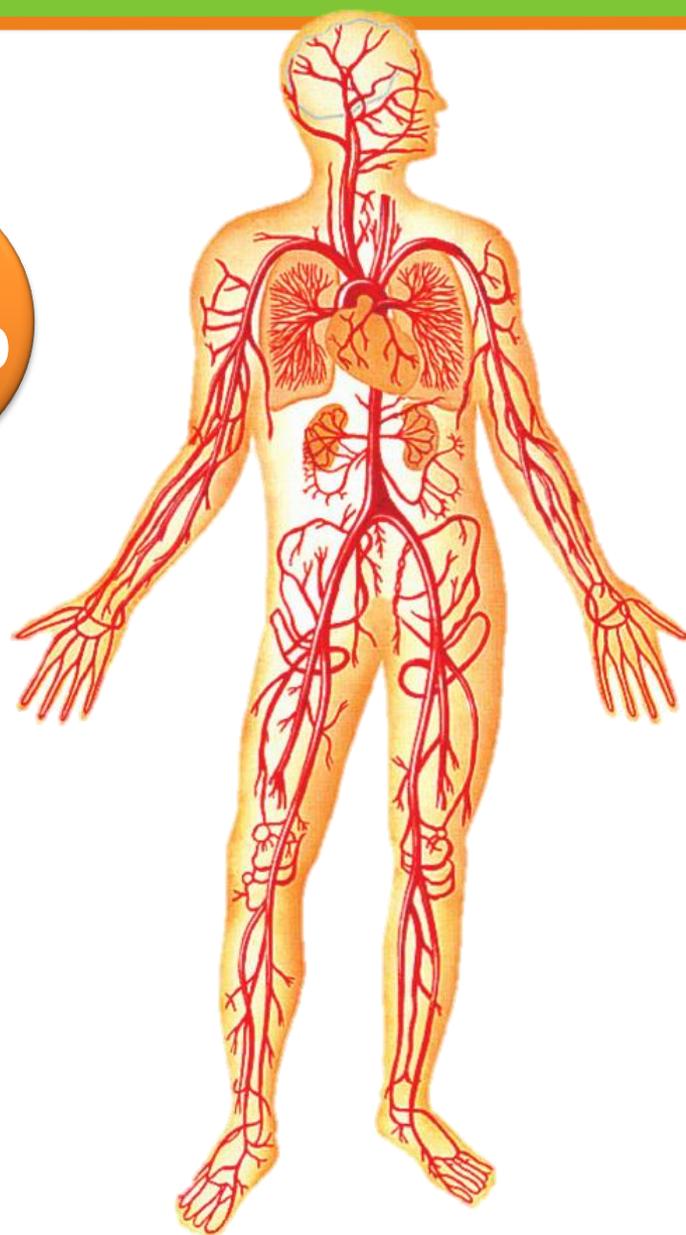
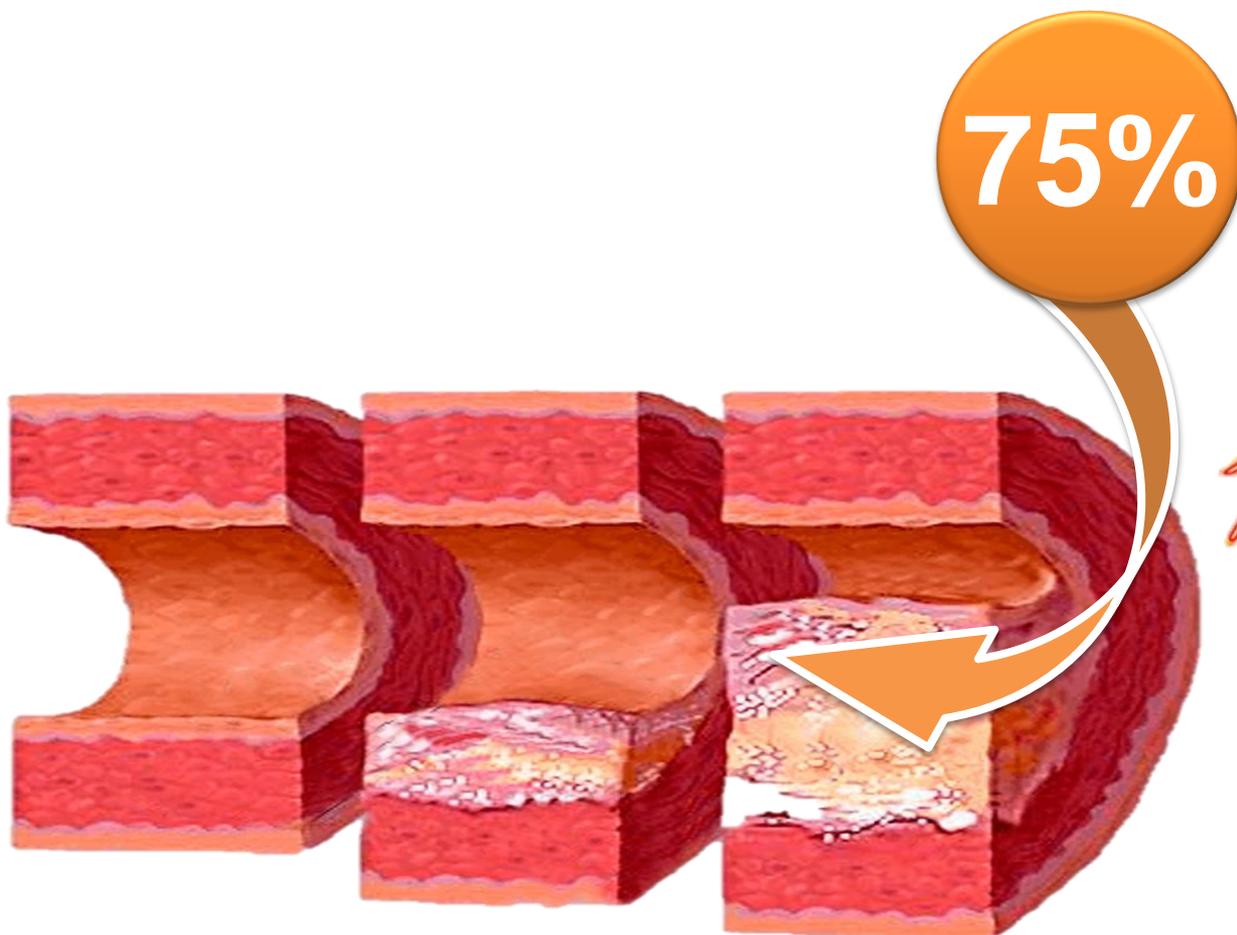
малоподвижный  
образ жизни

# Болезни системы кровообращения





# АТЕРОСКЛЕРОЗ





# ХОЛЕСТЕРИН

Общий  
холестерин  
менее 5,0

ХС ЛПВП  
(хороший холестерин)  
*более 1,0 у мужчин  
более 1,2 у женщин*

ХС ЛПНП  
(плохой  
холестерин)  
менее 3,0

Триглицериды  
менее 1,7



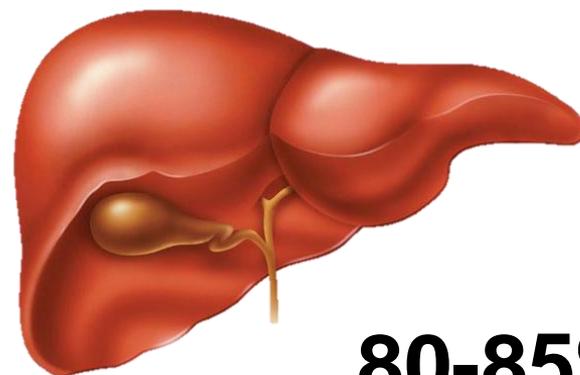
# Холестерин: откуда он берется

Питание

Синтез в печени



**Холестерин**



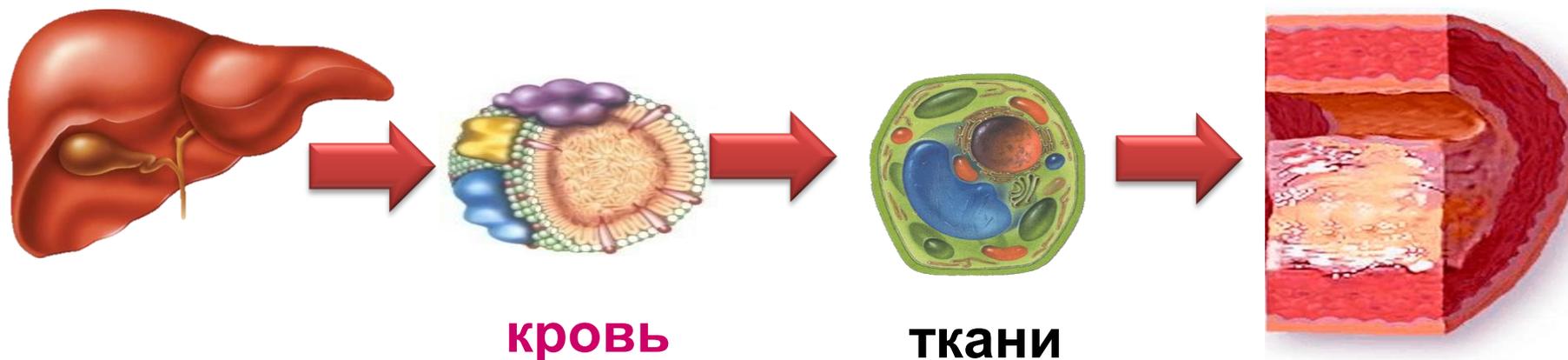
**15-20%**

**80-85%**

***резкое ограничение***  
в питании приводит к **увеличению синтеза**  
собственного **холестерина до 2,0 гр/сут**



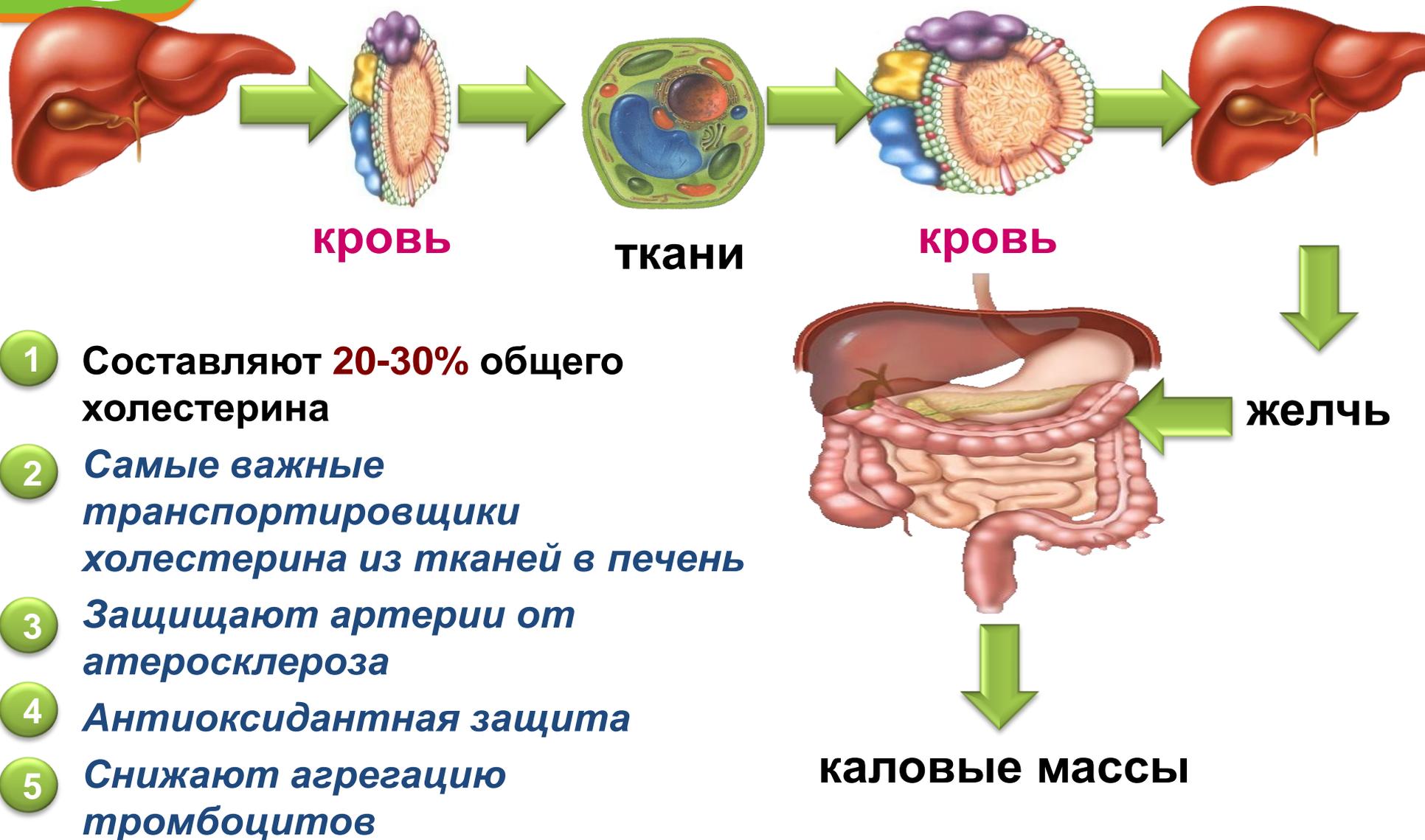
# «Плохой холестерин» ЛПНП



- 1 Составляют **60-70%** общего холестерина сыворотки крови
- 2 Основной переносчик холестерина к тканям
- 3 Основной фактор развития атеросклероза



# «Хороший холестерин» ЛПВП

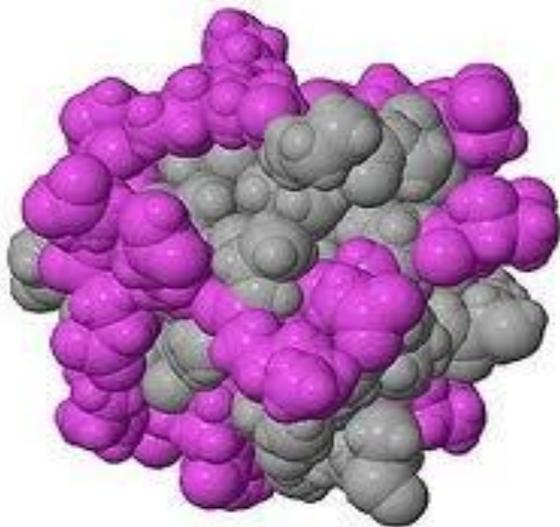




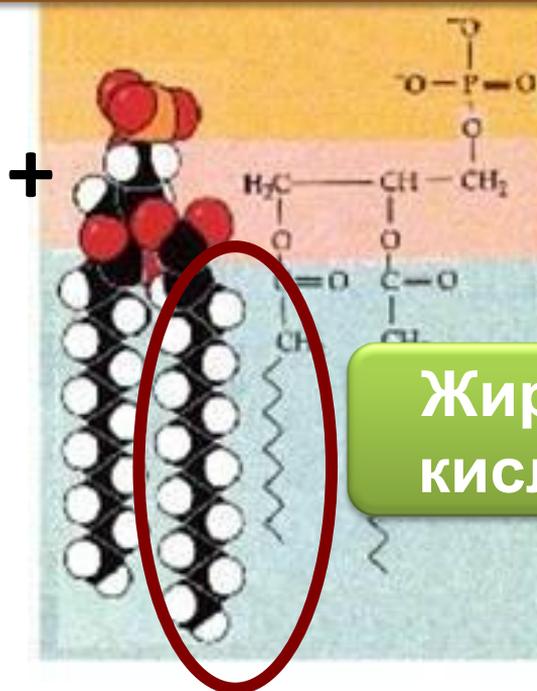
# «Хороший холестерин» ЛПВП

Частицы ЛПВП синтезируются  
в печени

Белок



Фосфолипид



Жирные  
кислоты



# ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

## ПНЖК $\omega$ -3

**Обеспечивают  
нормальный  
рост организма**

*к дефициту особенно  
чувствительны  
дети и подростки*

**Важны для формирования мозга и зрения**

*(в период активного роста мозга плода и младенца  
должны поступать в адекватном количестве через  
плаценту и с грудным молоком матери, что  
возможно лишь при наличии достаточных запасов  
в организме беременной и кормящей женщины).*

**Обеспечивают нормальное  
функционирование мозга**

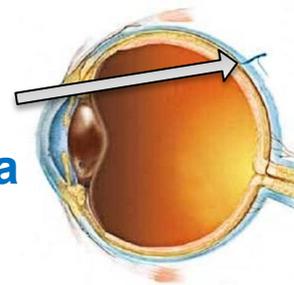
*Улучшают и способствуют*

- *приток энергии для  
передачи импульсов*
- *мыслительную способность*
- *сохранение информации  
в памяти*
- *и более быстрое извлечение  
информации из памяти*

**Высокая  
концентрация  
в сером веществе  
головного мозга  
(3% сухого остатка)**



**Высокая  
концентрация  
в сетчатке глаза**



**Предотвращают  
накопление  
жира  
в организме**





# ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Присутствие в рационе питания  
продуктов, богатых **омега-3 ПНЖК**

Суточная  
потребность омега-3

не  
менее **2** г/сут.

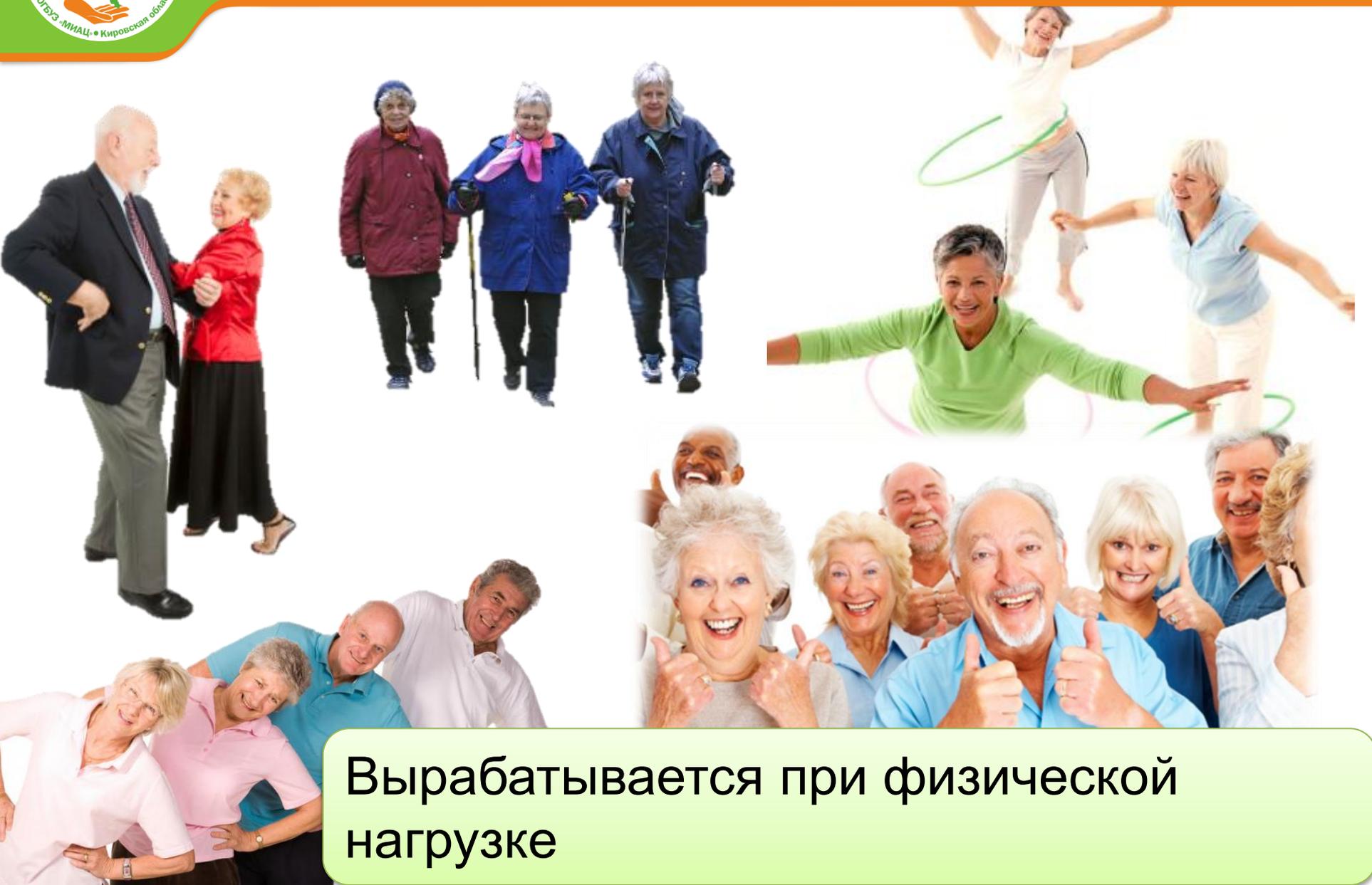
## Содержание омега-3 в 100 г

- **скумбрия** 2,5 г
- **сельдь** 1,2-3,1 г
- **лосось** 1,0-1,4 г
- **тунец** 0,5-1,6 г
- **форель** 0,5-1,6 г
- **семя льна** 22,8 г
- **грецкие орехи** 6,8 г
- **соя** 1,6 г
- **фасоль** 0,6 г





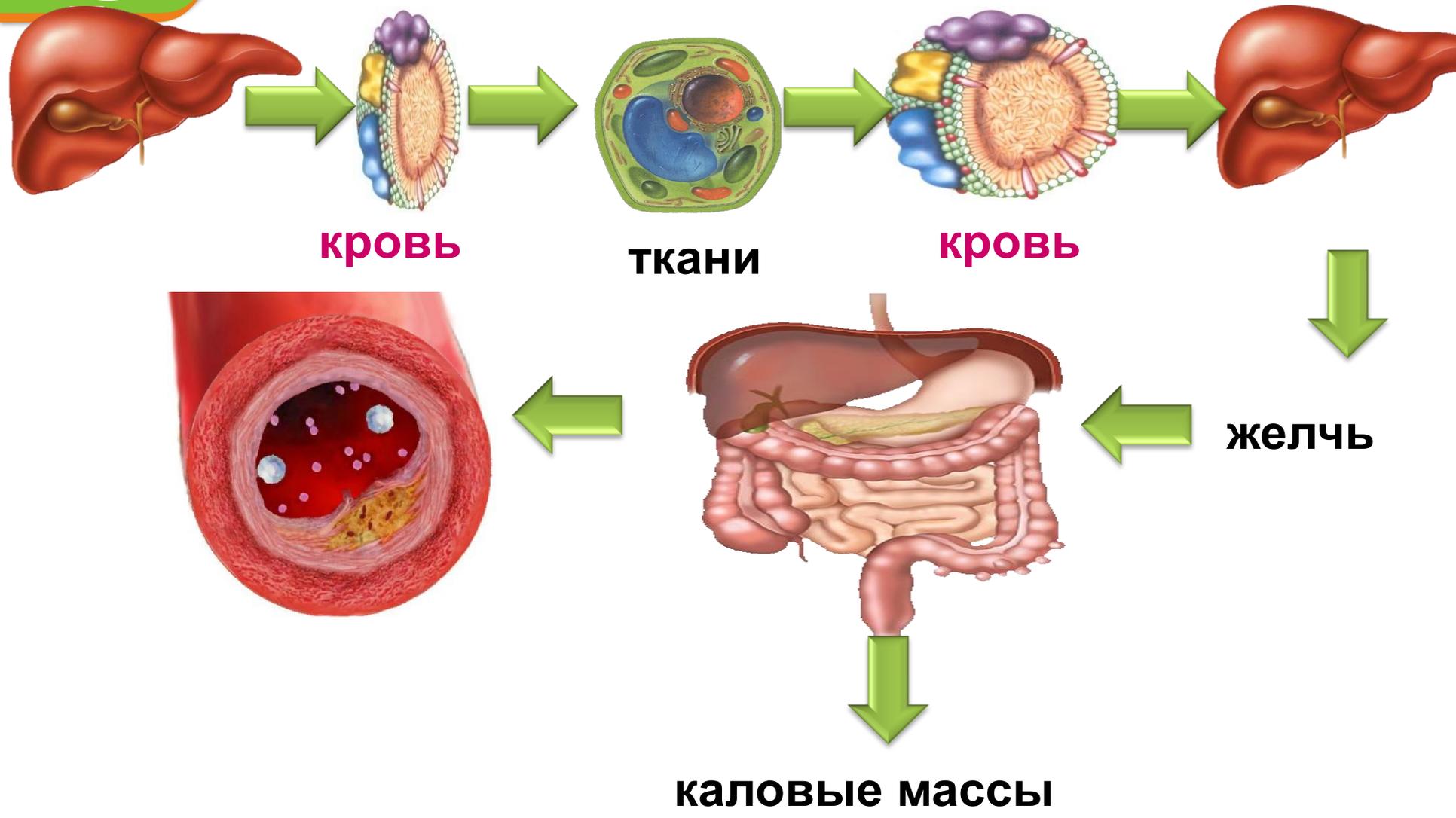
# «Хороший холестерин» ЛПВП



Вырабатывается при физической нагрузке



# «Хороший холестерин» ЛПВП



# НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

## КЛЕТЧАТКА

В ЭТИХ ДОМИКАХ  
 РАЗМНОЖАЕТСЯ  
 ПОЛЕЗНАЯ МИКРОФЛОРА

**МАЛО КЛЕТЧАТКИ –  
 МАЛО ПОЛЕЗНОЙ  
 МИКРОФЛОРЫ –  
 ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ**

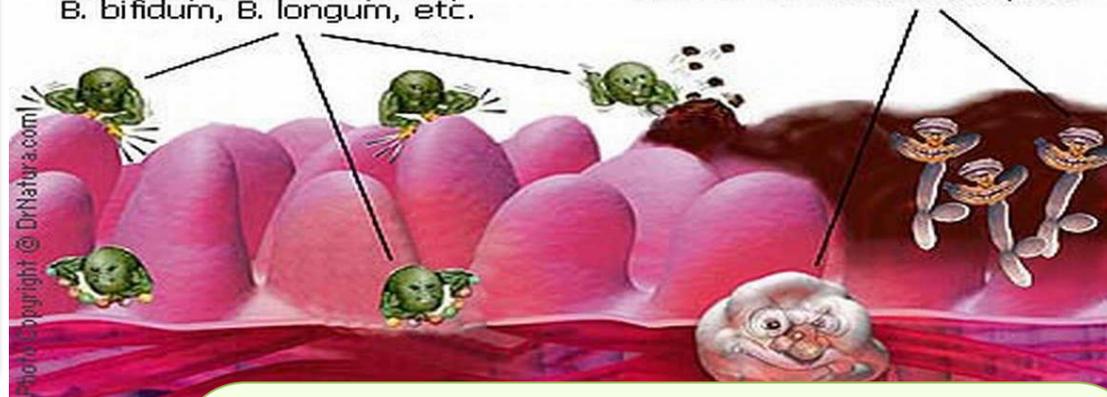


### Friendly Bacteria

*L. acidophilus, L. salivarius,  
 L. casei, L. thermophilus,  
 B. bifidum, B. longum, etc.*

### Unfriendly Bacteria

Pathogenic bacteria & fungi,  
 such as *Candida albicans*, etc.



**дополнительный прием каждой  
 порции фруктов и овощей  
 снижает**

**риск ИБС на 4 %,  
 МИ на 5 %**





# НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

**24-35** г/сут.



(400-500 г  
фруктов  
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.



# ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

## Количество пищевых волокон в 100 г продукта

### Очень большое (2,5 и более):

*отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм*

### Большое (1-2,0):

*крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие*

### Умеренное (0,6-0,9):

*хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины*

### Малое (0,3-0,5):

*хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня*

### Очень малое (0,1-0,2):

*хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье*





# Ограничение употребления жиров

## НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры животных  
и птиц

## ЖИРЫ



НЖК повышают:

- *возбудимость коры головного мозга*
- *ЧСС, АД, ОПСС*
- *коагулирующие свойства крови*
- *частоту и тяжесть атеросклероза*

## НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные масла  
и рыбий жир

**содержат скрытые жиры:**

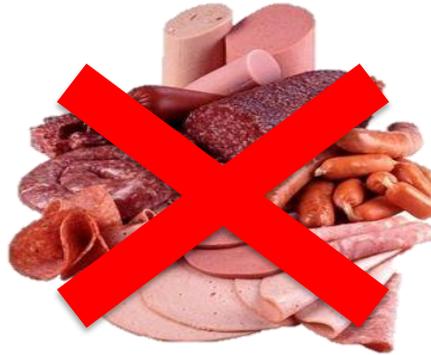
колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры

**нежирная белковая еда:**

телятина, птица без кожи, морепродукты, рыба, творог, молочные продукты, яйца



# Как ограничить употребление жира



- **Покупайте** нежирный майонез, сыр, молоко, постное мясо
- **Удаляйте** видимый жир, кожу с птицы
- **Готовьте** пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите
- **Избегайте** продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)
- **Овощи тушите** на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла
- **Ограничьте** твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры



# Как ограничить употребление жира

## СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА

- Мозги – **6000** мг
- Свинина – **1200** мг
- Утка – **760** мг
- Печень – **600** мг
- Почки – **400** мг
- Устрицы – **325** мг
- Креветки, крабы – **150** мг
- Говядина – **110** мг
- Индейка – **80** мг
- Телятина – **80** мг
- Цыплёнок – **80** мг
- Масло сливочное – **300** мг
- Сыр - **450-580** мг
- Сливки - **75-100** мг
- Сметана - **75-150** мг
- Яйцо желток – **1480** мг
- Яйцо перепелиное – **600** мг
- Горбуша – **280** мг



**В растительных продуктах нет!**



# Необходимо ограничивать употребление соли (NaCl)



Норма – не более 2 г в сутки!!!



1

снижает активность ферментов, расщепляющих жиры



2

нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина



3

задерживает жидкость в организме (1гр натрия задерживает 200мл воды)



# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Томатный сок  
(1 стакан)  
**882 мг**  
(~44,1%)



Щи (1 порция)  
**1000 мг**  
(~50%)



Хлопья кукурузные  
(100 г)  
**660 мг**  
(~33%)



Соевый соус  
(1 столовая ложка)  
**1029 мг**  
(~51,5%)



Сосиски свиные  
(2 штуки)  
**336 мг**  
(~16,8%)



Соленый арахис  
(1 порция)  
**260 мг**  
(~13%)



Чипсы (30 г)  
**600 мг**  
(~30%)



Сыр (30 г)  
**240 мг**  
(~12%)



Хлеб  
(1 ломтик)  
**150 мг**  
(~7,5%)



Чизбургер  
**750 мг**  
(~37,5%)



Молоко (1 стакан)  
**264 мг**  
(~13,2%)



Кетчуп  
(1 столовая ложка)  
**156 мг**  
(~7,8%)



# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ

Овсяная каша  
(200 г)  
**1 мг**  
(~0,05%)



Творог (100 г)  
**30 мг**  
(~1,5%)



Фруктовый йогурт  
(1 стаканчик)  
**133 мг**  
(~5%)



Рис (200 г)  
**4 мг** (~0,2%)



Яблоко  
**8 мг**  
(~0,4%)

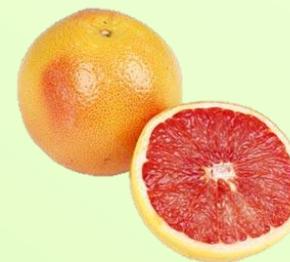


Банан  
**54 мг**  
(~2,7%)

Картофель (200 г)  
**60 мг**  
(~3,0%)



Груша  
**3 мг**  
(~0,15%)



Грейпфрут  
**1 мг**  
(~0,05%)

Жареная треска  
(1 филе)  
**141 мг**  
(~5%)



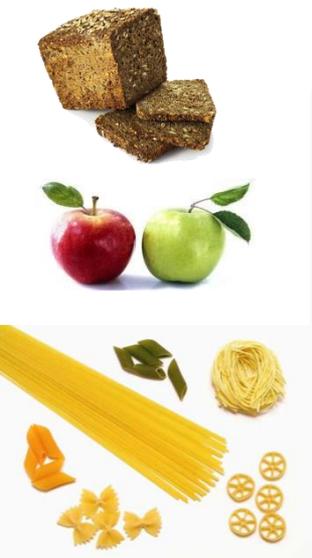
Помидоры (100 г)  
**20 мг**  
(~1,0%)



Арахис (30 г)  
**10 мг**  
(~0,5%)



# Необходимо ограничивать употребление простых углеводов



## МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ

**20-30 мин.**

крахмал  
гликоген

Оптимальная  
суточная  
норма:

**300-350 г**

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

## БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ

**5-10 мин.**

глюкоза  
фруктоза  
лактоза  
мальтоза  
сахароза

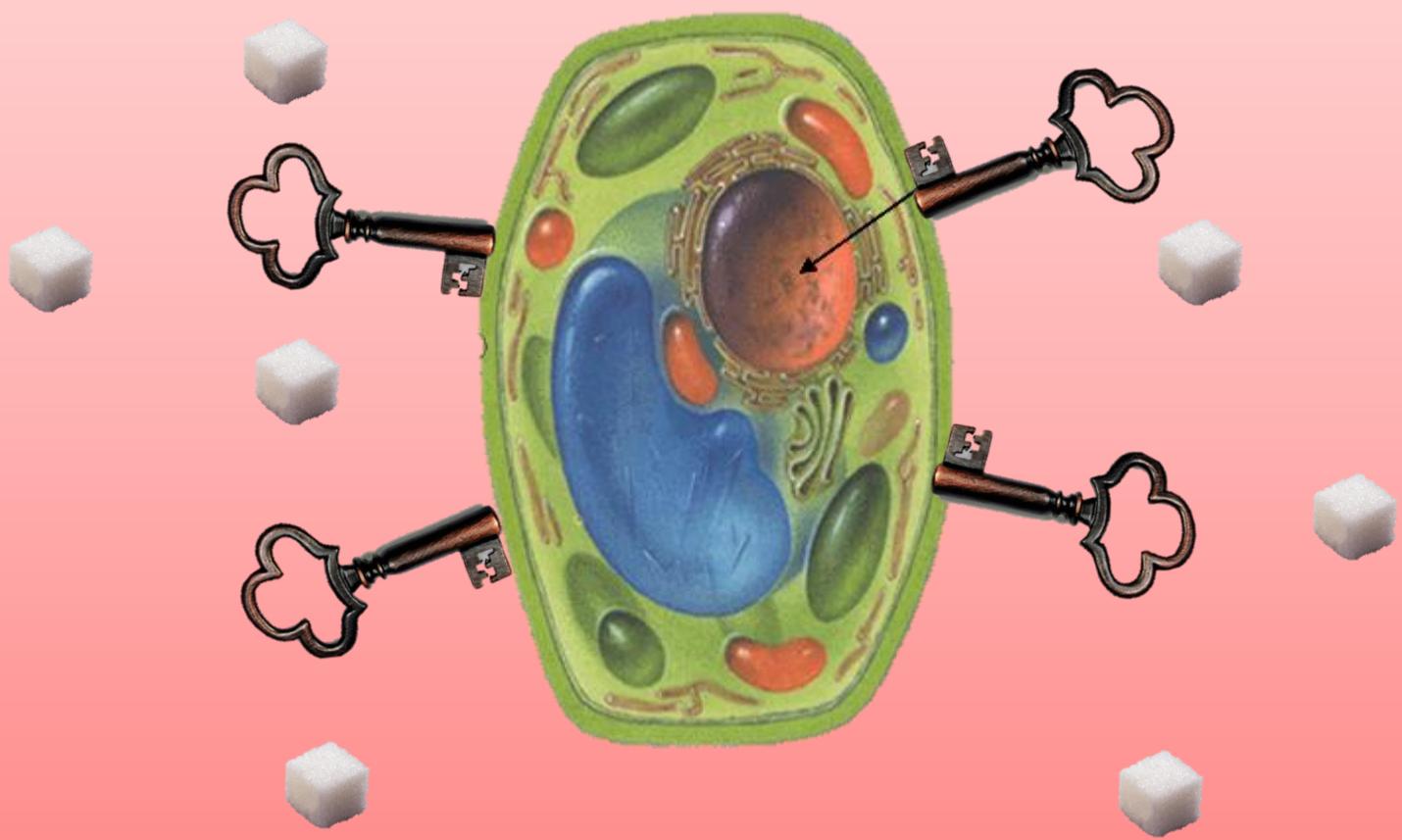


## ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез

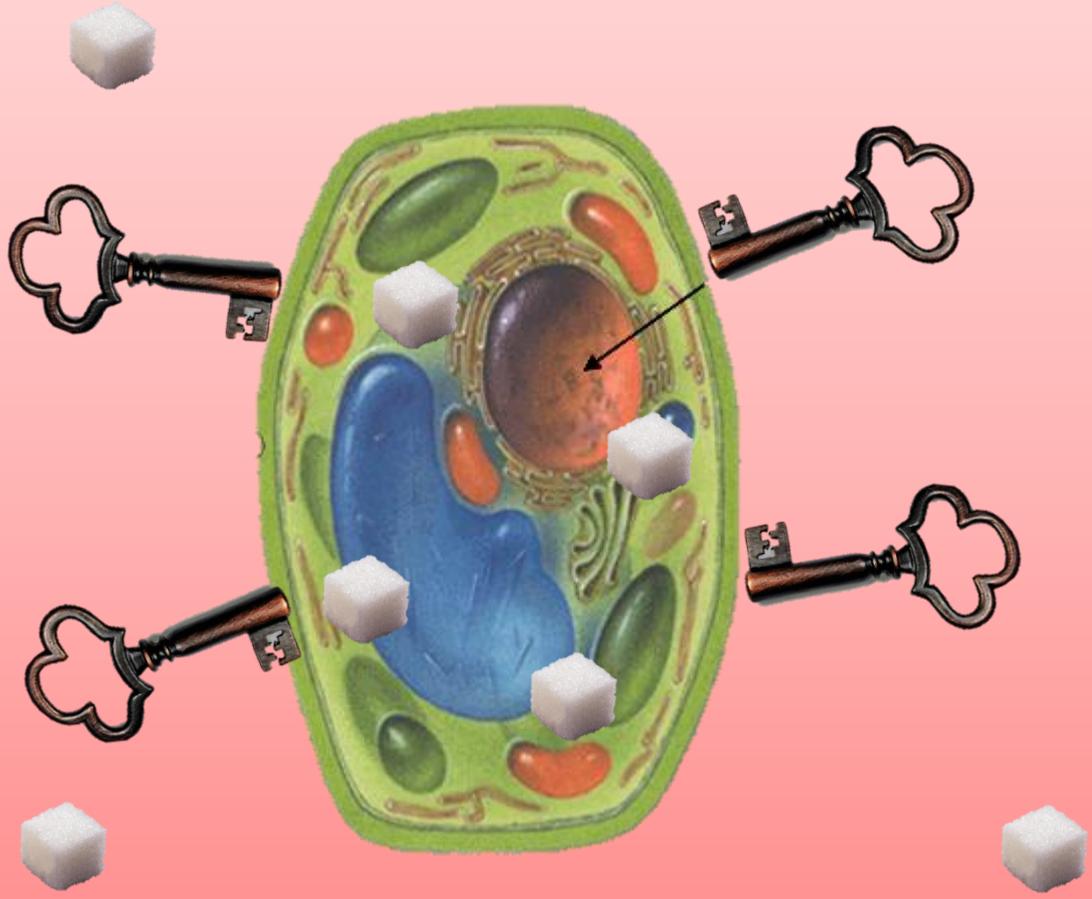


# ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА





# ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА





# ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА





# ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА





# ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

ГИ,

## Высокий гликемический индекс

### Фрукты и овощи

Бананы\*, изюм, свекла\*

### Продукты, содержащие крахмал

- Бублики
- Хлеб (из цельной пшеницы)
- Морковь\*
- Изделия из дробленого зерна (кукурузные хлопья и т.д.)
- Зерновые
- Гранола (сладкая овсянка с орехами и изюмом)
- Красная фасоль
- Булочки
- Макароны изделия
- Картофель
- Крендели с солью
- Рафинированный сахар
- Рис
- Пшеничные тортिलли

## Средний гликемический индекс

### Фрукты и овощи

Абрикосы\*, виноград\*, мускусная дыня (канталупа), горох\*, ананасы\*, арбузы\*

### Продукты, содержащие крахмал

- Овсянка
- Красная фасоль\*
- Соя
- Нут (турецкий горох)
- Хлеб пита
- Хлеб из непросеяной ржаной муки
- Белая фасоль
- Сладкий картофель (батат)
- Молодой картофель
- Пастернак
- Тыква
- Брюква

## Низкий гликемический индекс

### Фрукты и овощи

- Яблоки
- Зеленый перец
- Спаржа
- Киви
- Капуста брокколи
- Салат-латук,
- Брюссельская капуста
- Грибы
- Лук
- Капуста
- Апельсины
- Цветная капуста
- Персики
- Груши
- Сельдерей
- Сливы
- Вишня
- Шпинат
- Огурцы
- Клубника
- Грейпфрут
- Помидоры
- Зеленая фасоль
- Кабачки/цуккини

### Продукты, содержащие крахмал

Чечевица

- Круассан 74
- Кекс 65
- Крекеры 118
- Бат.«Марс» 79
- Арахис 12
- Йогурт 62
- Мороженое 70
- Попкорн 62
- Карт. чипсы 52
- Мюсли 60
- Геркулес 76
- Белый хлеб 100
- Фран. батон 71
- Макароны 46-50
- Корич. рис 104
- Белый рис 110
- Ржаной хлеб 60
- Картофель 141
- Сыры 55
- Яйца 42
- Бобы, фасоль 114
- Говядина 21
- Рыба 28
- Бананы 79
- Виноград 74
- Яблоки 50
- Апельсины 39

\*Продукты с низкой гликемической нагрузкой



# ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС



ГИ - 35



ГИ - 85



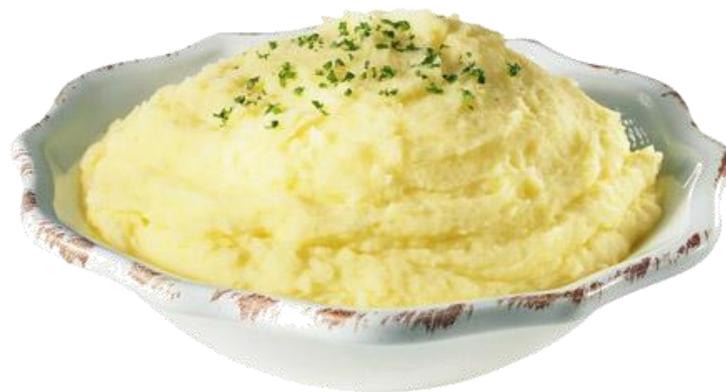
ГИ - 45



ГИ - 95



# ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС





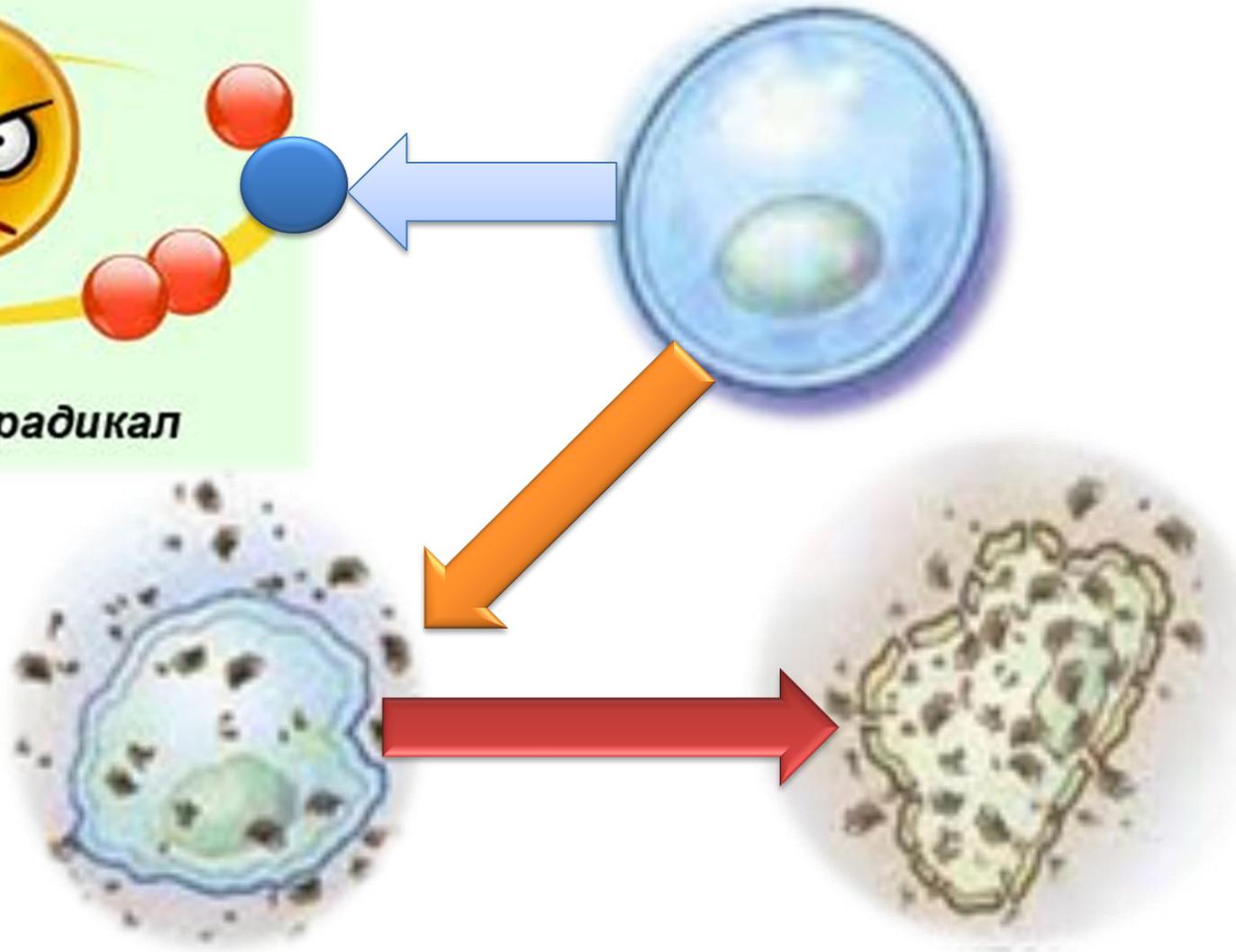
# ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС



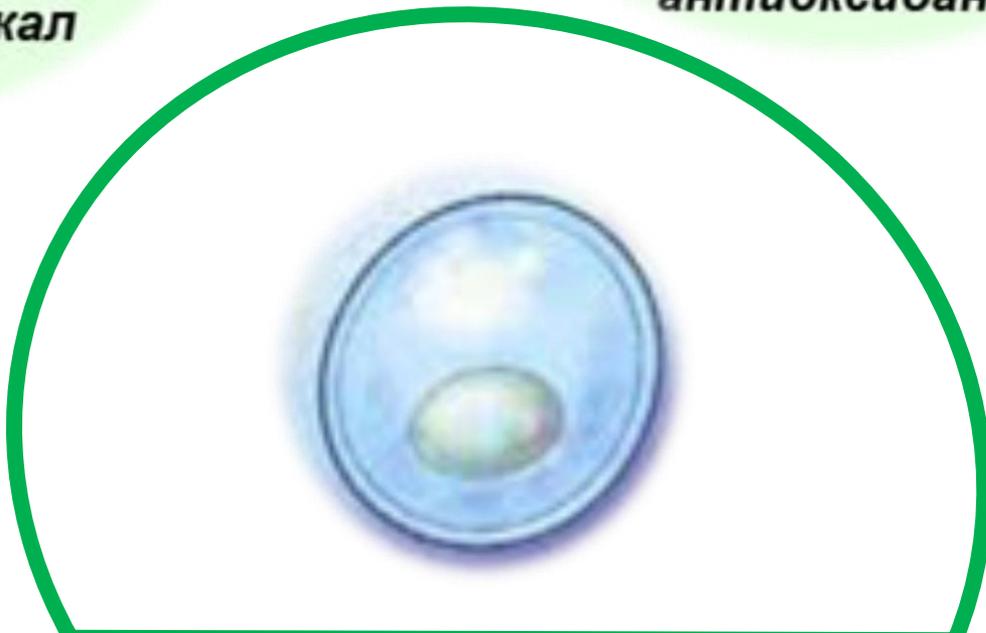
белки + углеводы



# СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ



# АНТИОКСИДАНТЫ



# АНТИОКСИДАНТЫ

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются витамины А, Е, С и селен.



## Витамин Е

замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, нейтрализует их внутри мембраны, *препятствует образованию тромбов*

**Содержится:**

в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

*При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров (старческие пятна на руках являются признаками разрушения жирных кислот). Дефицит витамина Е приводит к снижению уровня магния в тканях.*

## Витамин С

нейтрализует свободные радикалы между клетками, в водном пространстве, *нормализует уровень холестерина*

**Содержится:**

*в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.*

## Витамин А

сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение *бляшек*

**Содержится:** в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.



**Каротиноиды:** томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква.

## Селен

выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения

**Богатые селеном продукты:** кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



# Антиоксиданты в 10 лучших продуктах

*антиоксидантных единиц на 100 грамм*

## ФРУКТЫ:

- |                |       |
|----------------|-------|
| • Чернослив    | 5,770 |
| • Изюм         | 2,830 |
| • Черника      | 2,400 |
| • Ежевика      | 2,036 |
| • Земляника    | 1,540 |
| • Малина       | 1,220 |
| • Слива        | 949   |
| • Апельсины    | 750   |
| • Виноград кр. | 739   |
| • Вишня        | 670   |

## ОВОЩИ:

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| • Капуста              | 1,770 |
| • Шпинат               | 1,260 |
| • Брюссельская капуста | 980   |
| • Ростки люцерны       | 930   |
| • Брокколи (цветки)    | 890   |
| • Свёкла               | 840   |
| • Красный перец        | 710   |
| • Лук                  | 450   |
| • Зерно                | 400   |
| • Баклажан             | 390   |





# АНТИОКСИДАНТЫ

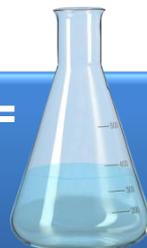


Не менее 75%



# Необходимо ограничивать употребление алкоголя

Одна порция алкоголя =  
12 -15 г чистого  
этилового спирта



Это соответствует:

10-20 мл крепких  
алкогольных напитков  
(водки или коньяка)



150 мл вина



1 банка пива  
(330 мл)



**Максимально допустимое количество алкоголя за один прием:**



1 порция  
для женщин

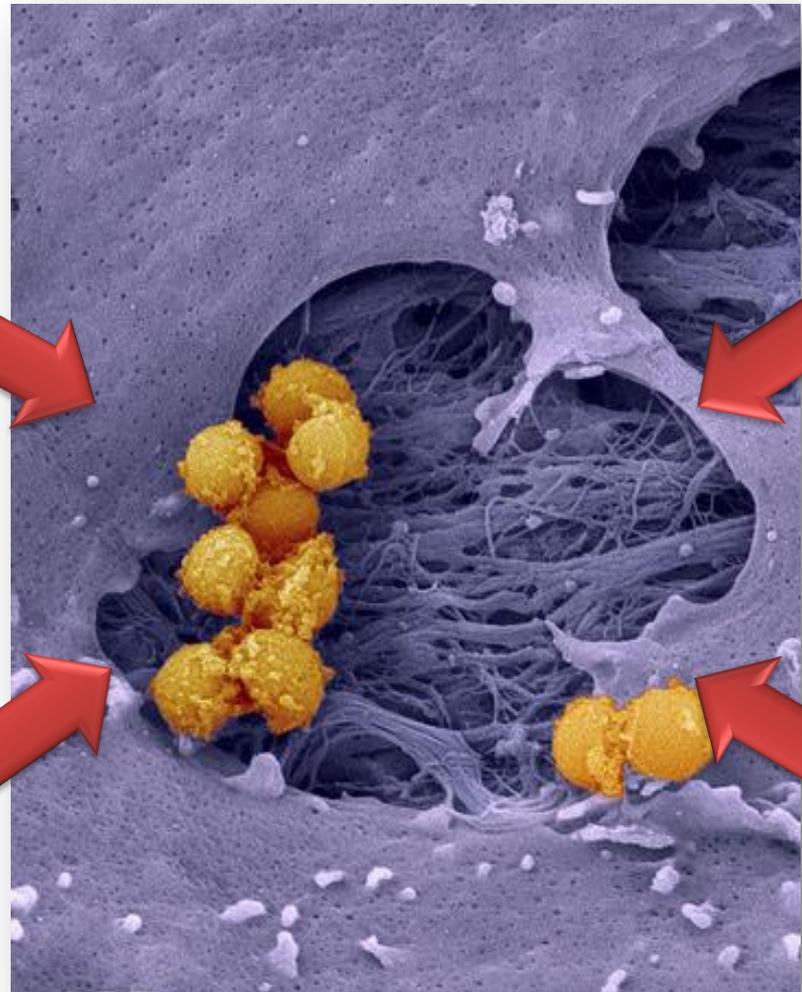


1,5- 2 порции  
для мужчин

- **Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.**
- **Алкоголь - калорийный напиток, т.к. образуется при ферментации углеводов.**
- **1 г алкоголя содержит 7 ккал и не обеспечивает организм питательными веществами.**



# ТЕОРИЯ ВОСПАЛЕНИЯ





# Алиментарная профилактика атеросклероза

1

Достаточно употребляйте Омега-3 ПНЖК



2

Употребляйте не менее 500 граммов фруктов и овощей в день



3

Регулярно занимайтесь физической активностью



4

Уменьшите употребление НЖК за счет жирных сортов мясных и молочных продуктов



5

Ограничьте сладкое (легкоусвояемые углеводы)



6

Избегайте чрезмерного употребления соли



7

Старайтесь не употреблять алкоголь и табак





# Запомните эти цифры!

0

**СИГАРЕТ**

в день



Бросьте курить!

5

**ПОРЦИЙ**

овощей/фруктов в день



Питайтесь правильно!

3

**КМ**

в день  
(или 30 минут  
физической  
активности)



Будьте активны!

140/  
90

**ММ.РТ.СТ**

Артериальное  
давление



Контролируйте свое давление!  
Не превышайте эти цифры!

Стремитесь к рекомендуемым границам окружности талии:

94

**СМ**

мужчины



**СМ**

женщины

80

Не превышайте эти цифры!



# Будьте здоровы!!!



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

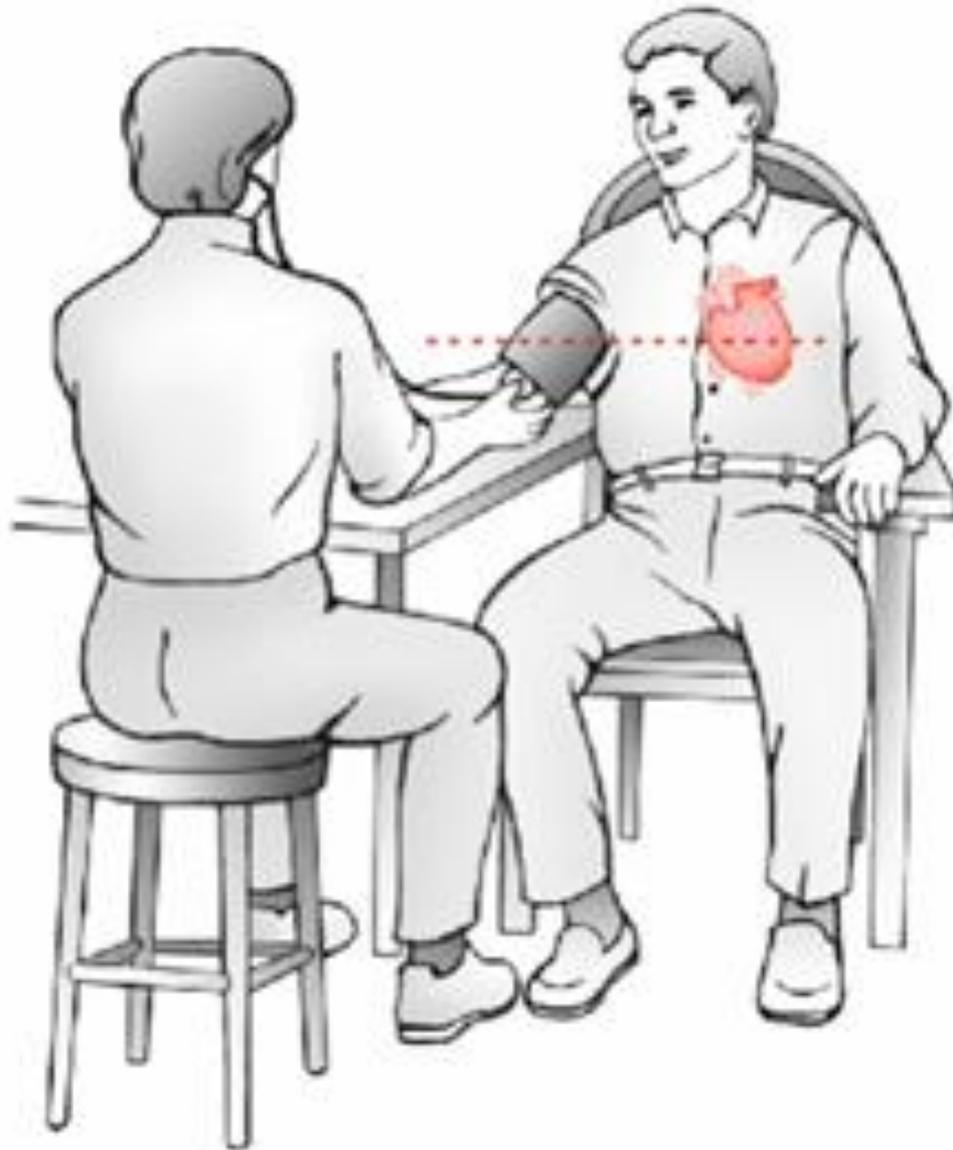


# ***ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ***





# ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ





# ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- ❗ **За 30 мин не курить и не пить чай и кофе**
- ❗ **Измерять АД сидя**

## Методика измерения АД

- Пациент спокойно сидит **не менее 5 минут.**
- Повторно АД измеряется на одной и той же руке.
- Манжета накладывается **на 2 см выше** локтевого сгиба.
- Определяется **«максимальное»** АД.
- При измерении воздух нагнетается до **«максимального»** АД плюс 20 мм рт. ст.
- Воздух из манжеты выпускается медленно.
- Появление тонов Короткова (1 фаза) – **САД.**
- Исчезновение тонов Короткова (5 фаза) – **ДАД.**
- У детей дополнительно регистрируют приглушение тонов Короткова (4 фаза).
- **Точность регистрации АД** – до ближайшей цифры.
- Измерение проводится **дважды.**
- Высчитывается **средний результат.**





# ТИПЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРИЗОВ

## ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

### ОСЛОЖНЕННЫЙ

**индивидуально высокое повышение АД внезапное начало, с *различными проявлениями со стороны внутренних органов:***

- резкая головная боль,
- тошнота, рвота
- покраснение кожных покровов (лица),
- сердцебиение,
- отеки,
- зрительные расстройства,
- судороги,
- резкая одышка,
- боли в груди,
- парезы

### НЕОСЛОЖНЕННЫЙ

**протекают на фоне подъема АД с вегетативными проявлениями:**

- головные боли,
- головокружение,
- тошнота,
- озноб,
- *нет проявлений со стороны внутренних органов*



# НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

При появлении симптомов,  
сопровожающих гипертонический криз:



1. **Измерить** артериальное давление!



2. Принять меры по **снижению** повышенного артериального давления:

- Клонидин (клофелин) 0,075 – 0,15 мг **или**
- Каптоприл (капотен) 25-50 мг
- При появлении загрудинных болей – нитроглицерин под язык

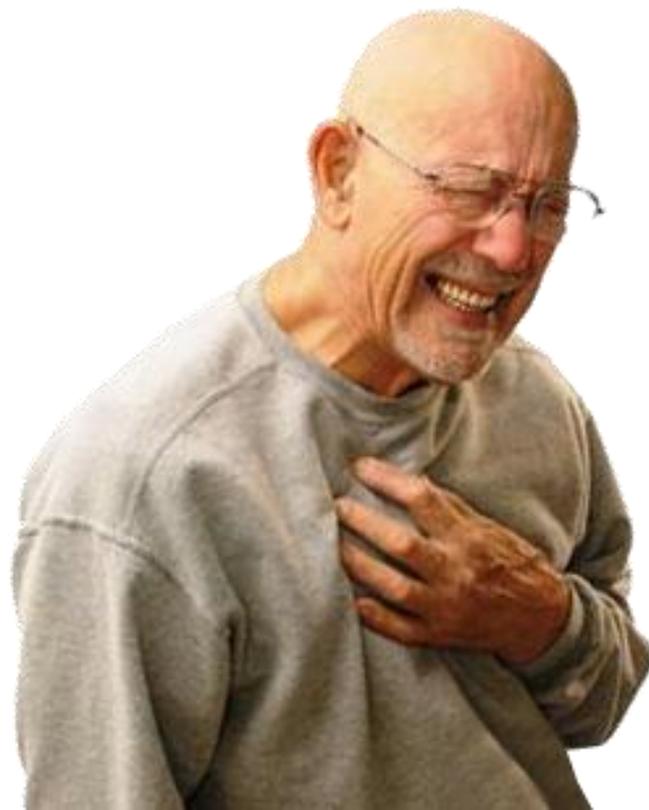


3. **Вызвать врача** скорой помощи!

Не принимайте неэффективных средств - *папазол, дибазол!*



# ***ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ***



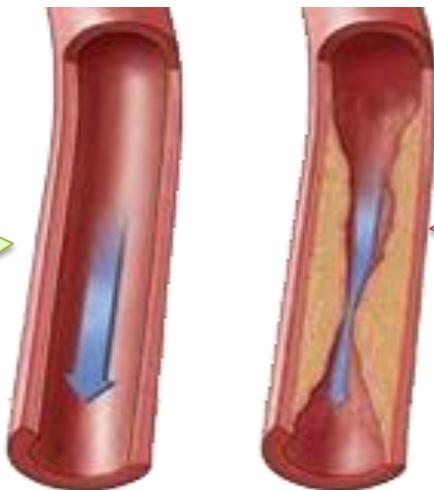
# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

**Суть процесса** - отложение жиров (липидов) на внутренних стенках сосудов сердца в виде холестериновых бляшек, снижение эластичности сосудов.

**НОРМА**

**ПАТОЛОГИЯ**

Работа сердца обеспечивается достаточным поступлением кислорода. Поэтому в норме в сосудах **не должно быть никаких препятствий!**



**Сужение (спазм) или закупорка основных артерий сердца** атеросклеротическими бляшками приводит к **ИШЕМИИ** - уменьшению доставки к сердечной мышце кислорода и питательных веществ, особенно при физической нагрузке.



# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

**Боль, дискомфорт** в области грудной клетки, а также на любом участке от пупка до нижней челюсти

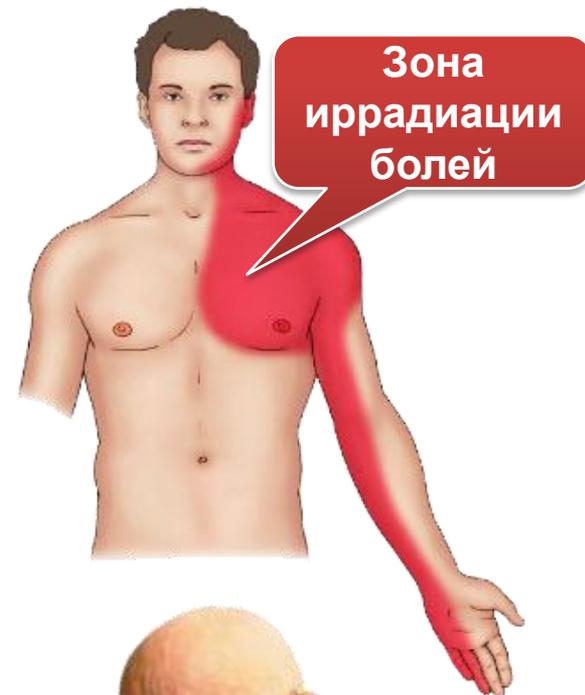
**Боль может иррадиировать** в плечо, локоть, нижнюю челюсть

**Возникает** при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъёме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды. Проходит после прекращения физической активности.

**Характер боли** – давящая, жгучая

**Возможно чувство нехватки воздуха**

**Потливость, тревожность**





# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

## ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

Если вы подозреваете  
у себя или у близких  
**инфаркт миокарда,**



**НЕМЕДЛЕННО  
ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

# Самопомощь при сильных давящих болях

Приступ стенокардии - это серьезное проявление болезни, требующее срочной помощи. Чем скорее Вы снимете приступ, тем лучше для сердца

1



Немедленно прекратить физическую нагрузку

2



Больному необходимо придать удобное положение, лучше полусидя, для этого под спину подложить подушки

3



Освободить грудную клетку от сдавливающей одежды, дать доступ свежему воздуху

6

Если боль в грудной клетке или дискомфорт сохраняются в течение 5 мин. после повторного приема нитроглицерина, необходимо немедленно вызвать (врача) СМП снова принять нитроглицерин и 0,25 г аспирина (таблетку разжевать, проглотить).

Если аспирин или нитроглицерин не доступны, а боли сохраняются более 5 мин. – **срочно вызывайте скорую помощь!**



5



Если симптомы не исчезают через 5 мин., а нитроглицерин удовлетворительно переносится, использовать его повторно.

4



Больному следует принять нитроглицерин в дозе 0,5 мг в виде таблеток под язык или аэрозоля (спрея)



# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

## Больному с сердечным приступом КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ✓ **вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача;**
- ✓ **нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при непереносимости его (аллергические реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;**
- ✓ **нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.**



# ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ

## СХЕМА ТЕКСТА ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ

*При вызове скорой помощи желательно пользоваться нижеприведенной схемой текста - обращения к диспетчеру скорой помощи и стараться говорить коротко и четко.*



"Сегодня в \_\_\_\_\_ ч. \_\_\_\_\_ мин. у *(кого, возраст)* возникли боли *(интенсивность, характер)* в области *(локализация боли)*, отдающие или распространяющиеся в *(область распространения боли)*.

После принятых одной таблетки аспирина и нитроглицерина *(число таблеток, капсул, ингаляций)* боли сохраняются.

Ранее таких болей никогда не было *(если были то когда)*.

Кроме того, беспокоит *(одышка, слабость, сердцебиения, тошнота, рвота или др. проявления болезни)*.

Адрес *(улица, номер дома, корпуса и подъезда, вход с улицы или со двора, номер кода на входной двери, этаж, квартира)*.

Подъехать лучше со стороны ...".



# **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ НАРУШЕНИИ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**





# ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

- 1** перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне;
- 2** речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимании речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи);
- 3** онемение, слабость или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела;



У



З



П



## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

4 нарушение или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднена фокусировка зрения;



5 нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения», неустойчивая походка вплоть до падения);



6 необычно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);



7 спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация.





# ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

**ПРИ ВНЕЗАПНОМ ПОЯВЛЕНИИ  
ЛЮБОГО ИЗ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ**



**НЕМЕДЛЕННО  
ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

**ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТИ ПРОЯВЛЕНИЯ  
БОЛЕЗНИ НАБЛЮДАЛИСЬ ВСЕГО  
НЕСКОЛЬКО МИНУТ**

# ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

1



Если больной **без сознания**, положите его **на бок**, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), **убедитесь, что больной дышит.**

2



Если пострадавший **в сознании**, помогите ему принять удобное **сидячее или полусидячее положение** в кресле или на кровати, подложив под спину подушки

3



Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду

6

Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.

Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное.

Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа.

4



Измерьте температуру тела. Если  $t \geq 38^\circ$  или более, дайте больному 1 г парацетамола **При отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!**



Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, **дайте больному обычную дневную дозу.**

Если пострадавший не может глотать, препараты не дают



# ПОМНИТЕ!

Что **только вызванная в первые 10 мин** от начала сердечного приступа или ОНМК скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний.

Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения - около 30% лиц, внезапно умерших на дому, находились в состоянии алкогольного опьянения.

Что закрытый массаж сердца, проведенный в **первые 60-120 секунд** после внезапной остановки сердца, позволяет вернуть к жизни до 50% больных.





# Запомните эти цифры!

0

**СИГАРЕТ**

в день



Бросьте курить!

5

**ПОРЦИЙ**

овощей/фруктов в день



Питайтесь правильно!

3

**КМ**

в день  
(или 30 минут  
физической  
активности)



Будьте активны!

140/  
90

**ММ.РТ.СТ**

Артериальное  
давление



Контролируйте свое давление!  
Не превышайте эти цифры!

Стремитесь к рекомендуемым границам окружности талии:

94

**СМ**

мужчины



**СМ**

женщины

80

Не превышайте эти цифры!



# Будьте здоровы!!!



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ