

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?



контролируйте
артериальное
давление



откажитесь
от курения



следите
за уровнем
сахара
и холестерина
крови



питайтесь
рационально



расслабляйтесь
без алкоголя



не допускайте
ожирения



будьте
физически
активными



учитесь
справляться
со стрессом



регулярно проходите диспансеризацию
и профилактический медицинский осмотр



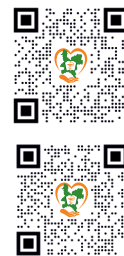
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни TAKZDOROVO.RU
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2024 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Первая помощь при сердечном приступе





СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, ИЛИ ОСТРЫЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА —

гибель участка сердечной мышцы из-за недостаточного притока к нему крови. Это происходит чаще всего в результате закупорки крупной артерии сердца тромбом или резкого спазма сосуда.

В результате происходит нарушение работы пораженного участка сердечной мышцы, что может привести к угрожающим жизни осложнениям: остановке сердца, его разрыву и острой сердечной недостаточности. Инфаркт миокарда является острой формой ишемической болезни сердца

ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Давящие, сжимающие, жгучие боли или дискомфорт за грудиной

■ Могут возникать на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки или с некоторым интервалом после них, а также в покое, при курении, выходе на холодный воздух или после обильной еды

■ Могут распространяться на область левой половины шеи, нижней челюсти, отдавать в левую руку, лопатки, верхнюю часть живота

■ Могут сопровождаться резкой слабостью, бледностью кожных покровов, обильным холодным потом, чувством страха, учащением пульса, тошнотой, резкими колебаниями артериального давления

! Иногда инфаркт миокарда может проявляться только дискомфортом в грудной клетке, одышкой или вовсе протекать бессимптомно

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНФАРКТ

СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

- со стационарного телефона: **03**
- с сотового телефона: **103 или 112**

Помните, чем раньше будет вызвана бригада скорой помощи, тем более эффективными будут проводимые мероприятия!

ДО ПРИБЫТИЯ СКОРОЙ ПОМОЩИ НЕОБХОДИМО

1 Обеспечить покой: усадить или уложить пострадавшего, чтобы голова и грудь были на возвышении, ему нельзя курить, ходить и принимать пищу

2 Облегчить дыхание: расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить приток свежего воздуха

3 Дать больному разжевать и проглотить $\frac{1}{2}$ таблетки (250 мг) ацетилсалициловой кислоты (аспирина) **при отсутствии противопоказаний:** аллергии, обострения язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки

4 Если у человека нет **противопоказаний** и уже был опыт приема нитроглицерина, можно дать данный препарат: одну дозу (аэрозоль или таблетка) принять под язык и рассосать.

Противопоказания к приему нитроглицерина: резкая слабость, потливость, выраженная головная боль, головокружения, острое нарушение зрения, речи или координации движений

При сохраняющемся болевом синдроме через 5–7 минут можно повторить прием нитроглицерина. Всего самостоятельно можно принимать не более 3 доз препарата.

Если после первого или последующих приемов нитроглицерина появился хотя бы один из признаков перечисленных противопоказаний к его приему — нитроглицерин больше не принимать

5 Если человек ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов (симvastatin, аторvastatin, розувостатин), дать его обычную дневную дозу

6 Оказать всеми возможными способами моральную поддержку, не оставлять пострадавшего одного

7 Прибывшим медицинским работникам сообщить полную картину события