

# ИНФАРКТ МИОКАРДА

## 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

1) Принять сидячее положение



2) Принять одну таблетку нитроглицерина или сделать ингаляцию нитроспрея, принять полтаблетки аспирина



# ИНФАРКТ МИОКАРДА

## Инфаркт миокарда

- заболевание, обусловленное резким прекращением кровотока в одной или нескольких артериях, приводящим к омертвлению (некрозу) части сердца.

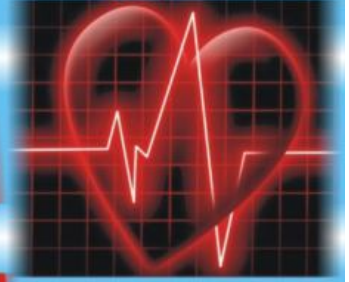


### Симптомы инфаркт миокарда

- Боль за грудиной продолжительностью более 20 минут.
- Боль может отдавать в левую руку, в обе руки, в нижнюю челюсть, в спину, в верхнюю часть живота.
- Боль может сопровождаться слабостью, холодным потом.

### Первая помощь при инфаркте миокарда

1. Необходимо принять положение «сидя».
2. Расстегнуть ворот рубашки, обеспечить доступ воздуха.
3. Положить под язык таблетку нитроглицерина или разбрызгать 1 дозу спрея нитроглицерина в ротовой полости.  
Повторять прием нитроглицерина через каждые 5 минут до 3-х раз.
4. Немедленно вызвать «скорую помощь».



## Инфаркт миокарда

- острое сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся омертвением одного или нескольких очагов в сердечной мышце. В большинстве случаев инфаркт происходит на фоне стенокардии в результате резкого физического или эмоционального перенапряжения.



Причинами инфаркта могут служить различные факторы:

- «опасный возраст» (после 40 лет, особенно у мужчин),
- отягощенная наследственность,
- гипертоническая болезнь,
- атеросклероз,
- сахарный диабет,
- ожирение,
- курение,
- ограниченная физическая активность,
- психоэмоциональные напряжения и стрессовые ситуации.



Предотвратить его можно, изменив стиль жизни и соблюдая несложные правила профилактики.

Профилактика основывается на соблюдении принципов здорового образа жизни. «Три кита», на которых стоит понятие «здоровый образ жизни» - правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).



## Правильное питание

- Старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира: молочные продукты 0,5 – 1,5 % жирности, сметану 10-15%, постные сорта мяса и рыбы.
- Избегайте продуктов с высоким содержанием жира: копчености, сало, майонез, маргарин, жирные сорта рыбы и мяса, сыры (более 40% жирности), сливочное масло, консервы (тушенка, шпроты, печень трески).
- Жарьте с минимальным количеством масла или вообще без него, по возможности на сковороде с антипригарным покрытием или на решетке, гриле.
- Без ограничения ешьте свежие овощи и фрукты. Заправляйте салаты лимонным соком, обезжиренным несладким йогуртом.



♦ Ограничьте потребление быстро усвояемых углеводов, сахаров до 30 г (6 чайных ложек) в сутки. Откажитесь от сладких компотов, газированных напитков, ограничьте кондитерские изделия со сливочным кремом, бисквиты, шоколад, изделия из песочного и слоеного теста.



## Физическая активность

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной заправки.



При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм наиболее способствуют оздоровлению организма. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, проявляется чувство бодрости, жизнерадостности.

# СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:

♥ Боль и жжение за грудиной

♥ Боль может отдавать в руку, плечо, нижнюю челюсть, желудок

♥ Боль продолжается и после приема нитроглицерина

♥ Появляется страх смерти. Человек бледнеет, появляется холодный пот

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

♥ Немедленно вызвать скорую помощь

♥ Сразу после возникновения приступа сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем

♥ Принять полтаблетки (0,25 г) ацетилсалициловой кислоты (аспирина) - таблетку разжевать, не глотать, оставить рассасываться под языком. Одновременно под язык положить таблетку нитроглицерина (капсулу, дозу спрея)

♥ Исключить всякую физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу до приезда врача

# 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

