

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

1 НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ»

Терапевтическое окно
при инфаркте -



2 ОТКРЫТЬ ОКНО

Потребности
сердца в кислороде при инфаркте резко возрастают



3 НЕ ТРЕВОЖИТЬ

Уложить больного
и не тревожить перемещениями



4 ОДЕЖДА

Расстегнуть воротник, ремень на брюках, приподнять голову

5 ТАБЛЕТКА

Таблетку нитроглицерина можно дать **ТОЛЬКО** в том случае, если человек его уже принимал. У тех, кто не знаком с этим препаратом, он может вызвать коллапс (резкий спад давления).



ЕСЛИ ВЫ В КВАРТИРЕ ОДИН

- Присядьте.
- **Постарайтесь сильно откашляться** - это обеспечит приток кислорода к сердцу.

- Постарайтесь вызвать «скорую» и **открыть входную дверь**.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА

Дискомфортные
ощущения в спине,
руках, нижней
челюсти, шее



Легкое
головокружение



Ощущение "жжения"
в области сердца

Боль в груди



**Симптомы, более
характерные для МУЖЧИН**

Сбивчивое
дыхание



**Симптомы, более
характерные для ЖЕНЩИН**



Тошнота и
рвота



Беспричинная
усталость



Холодный
пот



ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Инфаркт - процесс острого ухудшения кровоснабжения сердца



На электрокардиограмме будут выявлены изменения в сердце



Длительная (более 20 минут), сжимающая боль в центре груди или левой ее половине, иррадирующая в левое плечо, руку, шею, между лопатками, солнечное сплетение



Слабость



Одышка



Прием
нитроглицерина
не снимает боль



Холодный
пот

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



Интенсивная боль



Боль не прекращается после
приема нитроглицерина



Продолжительность боли
более 15 минут

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



У — попросите пострадавшего
УЛЫБНУТЬСЯ.
Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



З — попросите его **ЗАГОВОРИТЬ**.
Попросите выговорить простое предложение.
Связно. Например: «За окном светит солнце»
Не может разборчиво произнести предложение?



П — попросите его **ПОДНЯТЬ** обе
руки.
Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?

ЗАПОМНИТЕ ГЛАВНЫЕ ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА



Интенсивная боль



**Боль не прекращается после
приема нитроглицерина**



**Продолжительность боли
более 15 минут**

для профилактики СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НЕОБХОДИМО

8

НЕЛЬЗЯ

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



Правильно питаться 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.

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

Сохранять идеальный вес



Закаляться 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.

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, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



Курить Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, он 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.



Передавать 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 1/4 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.



Подаваться 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.



ИНСУЛЬТ

5 ПРИЗНАКОВ ОПАСНОСТИ



Слабость в руке, ноге
или половине туловища



Асимметрия лица,
невозможность улыбнуться



Частичная или полная
потеря зрения



Затруднение в
разговоре или
понимании речи



Внезапная сильная
головная боль без
видимой причины

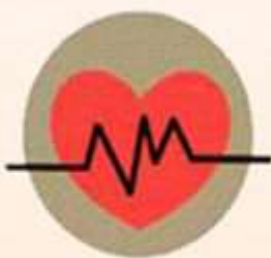
Если данные симптомы возникли внезапно -
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ИНСУЛЬТ!

У врачей есть всего 4,5 часа, чтобы спасти больного.

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ»

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

Следите
за АД



Следите
за весом



Не курите



Правильно
питайтесь



Занимайтесь
спортом



Проходите
осмотр
у врача

