

ИНФАРКТ МИОКАРДА

ИНФАРКТ МИОКАРДА – острое состояние, обусловленное нарушением кровотока в какой-либо артерии, питающей сердечную мышцу (миокард) – в результате происходит гибель клеток участка сердечной мышцы.

**ДЕЙСТВУЙТЕ
БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ**
– сохраните
жизнь!

Симптомы:

1

Длительная интенсивная сжимающе-давящая боль за грудиной в области сердца

2

Боль может отдавать в руку, шею, спину или область лопаток

3

Бледность кожи, холодный пот, головокружение, одушие

4

Обморочное состояние



Факторы риска:

- ✓ Артериальная гипертония
- ✓ Высокий уровень холестерина
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Заболевания сердца
- ✓ Курение
- ✓ Избыточный вес
- ✓ Стрессы
- ✓ Малоподвижный образ жизни

Неотложные действия:

При любом из симптомов, не теряя времени, вызвать скорую медицинскую помощь:

«103»

Единый телефон для вызова скорой помощи с городских телефонов и всех операторов мобильной связи!

**НЕ упустите
время!**

Чтобы предотвратить **ИНФАРКТ**

Контролируйте артериальное давление

Оптимальное артериальное давление

120/80 мм рт. ст.

Контролируйте уровень холестерина в крови

Допустимые цифры общего холестерина

до 5,0 ммоль/л

Контролируйте уровень глюкозы в крови

Допустимый уровень глюкозы крови

3,5-5,5 ммоль/л

Занимайтесь физической культурой

не менее 30 мин в день

Узнайте, нет ли у вас нарушения ритма сердечных сокращений

Контролируйте свой вес

Соблюдайте правила рационального питания

Употребляйте продукты с низким содержанием соли и жира

НЕ злоупотребляйте алкоголем

Откажитесь от курения.

Курение удваивает риск инфаркта

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru