

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА



Отказ от вредных привычек



Сбалансированное питание

- ♥ Снижение потребления жиров животного происхождения
- ♥ Употребление нежирных сортов мяса, молочных продуктов с низким содержанием жира
- ♥ Увеличение потребления свежих фруктов, овощей до 500 г. в сутки
- ♥ Ограничение потребления соли до 5г в сутки
- ♥ Ограничение продуктов, богатых холестерином: яичный желток, печень, сердце, сливочное масло, колбасные изделия



Физическая активность

- ♥ Плавание, ходьба по 30-40 минут в день, езда на велосипеде.

При противопоказаниях:
утренняя зарядка, гимнастика сидя, лежа



Положительные эмоции

- ♥ Снижать уровень психоэмоционального напряжения, избегать конфликтных ситуаций



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



@CMP_DV



coz27.ru

Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

ХАБАРОВСК

Взрослые

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр «Вивея»
ул. Запарина, д. 88; +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Городская поликлиника №11»
ул. Краснореченская, д. 107а
+7 (4212) 35-86-05; +7 (4212) 35-83-75

Дети

КГБУЗ «Детская краевая клиническая поликлиника
имени А.К. Пиотровича»
ул. Прогрессивная, д. 6; +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая поликлиника №3»
ул. Руднева, д. 25; +7 (4212) 42-97-02

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

Взрослые

КГБУЗ «Территориальный консультативно-
диагностический центр», ул. Дмитрова, д. 12;
+7 (4217) 24-16-71; 24-16-81; 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница» им. М.И. Шевчук,
ул. Культурная, д. 16; +7 (4217) 55-81-45

Дети

КГБУЗ «Детская городская больница»,
ул. Вокзальная, д. 51; +7 (4217) 53-31-00



КАК РАСПОЗНАТЬ ИНФАРКТ



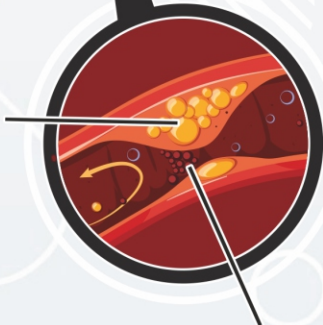
ЗОЖ В ТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



ИНФАРКТ МИОКАРДА - это гибель клеток сердечной мышцы по причине нарушения их кровоснабжения. Погибшие клетки сердца замещаются рубцовой тканью, неспособной к сокращению. Это значительно ухудшает работу сердца.



АТЕРО-СКЛЕРОТИЧЕСКАЯ БЛЯШКА



ТРОМБ

блокирует приток обогащенной кислородом крови к сердечной мышце.

Ткани не получают необходимое количество кислорода, питательных веществ, и начинают гибнуть.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



ИНТЕНСИВНАЯ СЖИМАЮЩАЯ/ДАВЯЩАЯ БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ. БОЛЬ МОЖЕТ ОТДАВАТЬ В ШЕЮ, РУКУ, СПИНУ, ЧЕЛЮСТЬ СЛЕВА ИЛИ ОБЛАСТЬ ЛОПАТКИ.

БОЛЬ НЕ ПРОХОДИТ ПОСЛЕ ПРИЕМА НИТРОГЛИЦЕРИНА И ДЛИТСЯ БОЛЕЕ 15 МИНУТ.



УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС, НАРУШЕНИЕ РИТМА СЕРДЦА.



РЕЗКАЯ СЛАБОСТЬ, БЛЕДНОСТЬ, ХОЛОДНЫЙ ПОТ, ЧУВСТВО СТРАХА.



ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ, ОДЫШКА, ТОШНОТА.

ВНИМАНИЕ!

- ❗ Иногда больные могут жаловаться только на дискомфорт за грудиной, одышку и боль в левой руке.
- ❗ Нередко инфаркт миокарда протекает безболезненно, что характерно для больных сахарным диабетом, так как у «диабетиков» снижен болевой порог из-за нарушения чувствительности.

← ПРИ НАЛИЧИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ
СРОЧНО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»

☎ **103**

ДО ПРИБЫТИЯ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»

**ОБЕСПЕЧИТЬ
ДОСТУП
СВЕЖЕГО
ВОЗДУХА**

**ЛЕЧЬ ТАК,
ЧТОБЫ ГОЛОВА
И ГРУДЬ БЫЛИ
НА ВОЗВЫШЕНИИ**

**ОБЛЕГЧИТЬ ДЫХАНИЕ,
РАССТЕГНУВ ИЛИ СНЯВ
СТЕСНЯЮЩУЮ ОДЕЖДУ**

**ПРИНЯТЬ 250 МГ
АСПИРИНА
(ПРОЖЕВАТЬ, ПРОГЛОТИТЬ)
И 1 ТАБЛЕТКУ
НИТРОГЛИЦЕРИНА
(ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК)**



НЕ МЕДЛИТЕ!

Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артериях сердца и остановить гибель клеток сердечной мышцы **4 часа** от начала появления симптомов