

КАКИЕ СИМПТОМЫ У ИНФАРКТА МИОКАРДА?



Сильная, сдавливающая боль за грудиной



Нарастающее чувство беспокойства, страха



Боли в руках, челюсти, шее, плечах, спине



Нарушение ритма сердца



Затрудненное дыхание

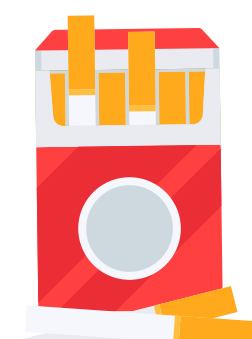


Тошнота, рвота, потеря сознания

КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА?



Сахарный диабет



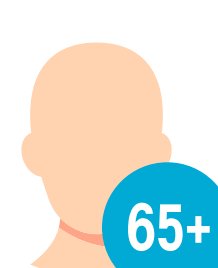
Курение



Неправильное питание



Ожирение

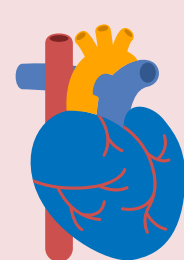


Возраст



Повышенное артериальное давление

ЧТО САМОЕ СТРАШНОЕ?



Сердечная недостаточность



Аритмия

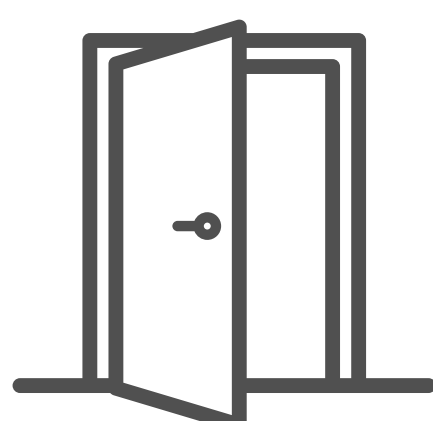


Внезапная остановка сердца

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ИНФАРКТЕ?



Вызвать скорую помощь по телефону 112



Открыть дверь, чтобы медики смогли войти в квартиру



Принять удобное положение. Лучше всего на полу, согнув колени и поддерживая голову и плечи



Медленно разжевать 300 мг сердечного аспирина (2 таблетки)



X3  **30** мин

Положить нитроглицерин под язык (3 дозы с перерывом в 30 минут)

КАК НЕДОПУСТИТЬ ИНФАРКТ МИОКАРДА?



Отказаться от курения и алкоголя



Контролировать высокое давление, холестерин и сахар.



Регулярно занимайтесь спортом



Придерживаться диеты с низким содержанием жиров и соли, богатой фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами



Поддерживать здоровый вес