

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

ФАКТОРЫ РИСКА, НА КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПОВЛИЯТЬ:

- Пол;
- Возраст;
- Наследственная предрасположенность.

ФАКТОРЫ РИСКА, НА КОТОРЫЕ ПОВЛИЯТЬ МОЖНО:

- Курение;
- Нерациональное питание;
- Низкая физическая активность;
- Избыточная масса тела;
- Повышенное артериальное давление (АД);
- Повышенный уровень холестерина и/или сахара крови;
- Избыточное потребление алкоголя;
- Психосоциальные факторы (стресс, депрессия, тревога).

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ



Отказ от вредных привычек



Достаточная физическая нагрузка (не менее получаса в день)



Употребление в пищу не менее 400 г овощей и фруктов в сутки



Контроль АД, холестерина и глюкозы крови, веса



Ограничение потребления соли до 4-5 г в сутки



Снижение психоэмоционального напряжения через активный досуг и физкультуру

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

Улыбка (невозможность улыбнуться)

Движение (невозможность поднять руки)

Артикуляция (неспособность внятно говорить)

Решение (срочно принять меры)

ИНСУЛЬТ



НЕРАЗБОРЧИВО ГОВОРИТ ИЛИ НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО ЕМУ ГОВОРЯТ



УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ТРЕВЕТ РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ



НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ РУКУ ИЛИ НОГУ



ИНФАРКТ



СИЛЬНАЯ ДАВЯЩАЯ БОЛЬ, ЖОЖЕНИЕ ЗА ГРУДИНОЙ



БОЛЬ НЕ ПРОХОДИТ ПОСЛЕ ПРИЕМА НИТРОГЛИЦЕРИНА



БОЛЬ МОЖЕТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ НА ЛЕВУЮ РУКУ, ШЕЮ И МЕЖДУ ЛОПАТОК



ЧАСТО БОЛЬ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ОДЫШКОЙ, ПОТЛИВОСТЬЮ И ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ



ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА

Интенсивная боль (сжимающая, давящая боль за грудиной)

Нитроглицерин не помогает (боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут)

Физическая слабость (может сопровождаться учащением пульса, одышкой, тошнотой, рвотой)

Артериальное давление (может резко повыситься или понизиться)

Распространение боли (боль может отдавать в руку, шею, спину, челюсть слева или в область лопаток)

Кожные покровы бледные (может быть обильный холодный пот)

Тревога

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ И ИНСУЛЬТЕ

ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ



Немедленно вызывайте «скорую помощь». Вызов с мобильного телефона любого сотового оператора 103 и 112.



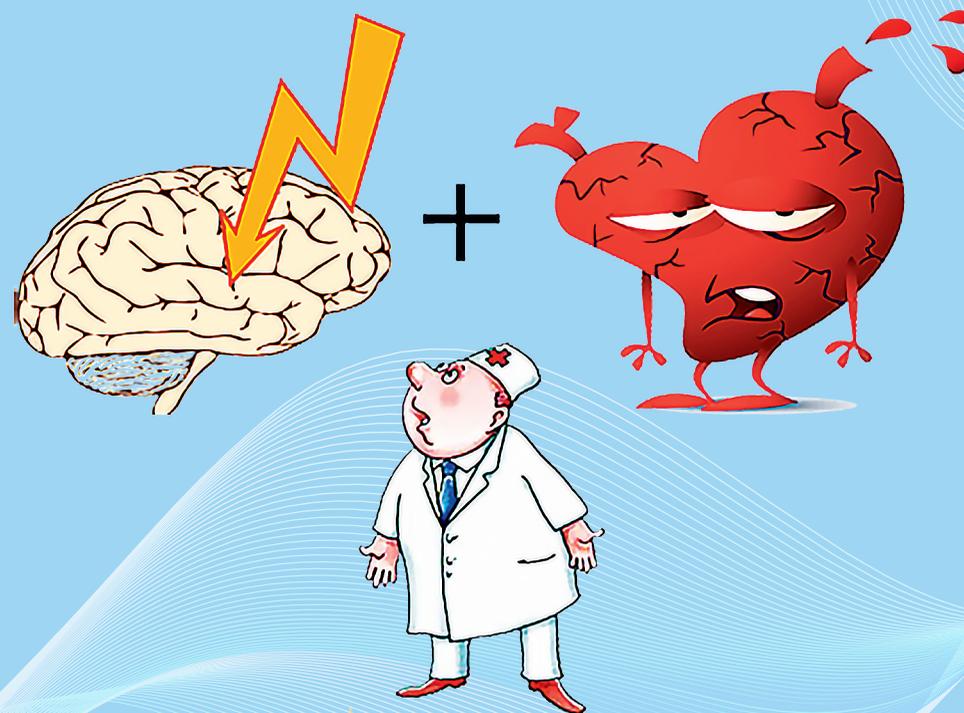
Уложите больного, приподнимите ему голову. Если человек без сознания, положите его на бок, удалите съемные протезы из полости рта (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.



Обеспечьте приток воздуха: откройте окно, расстегните воротник, ослабьте ремень.



При подозрении на инфаркт дайте таблетку нитроглицерина (0,5 мг) и 1/2 таблетки аспирина (0,25 г ацетилсалициловой кислоты).



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45. www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «Сибкарт». Заказ № 28003. Тираж 500 шт. 2024 г.



Благовещенск, 2024



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

