

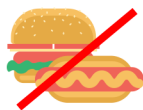
Профилактика инфаркта миокарда

Отказ от вредных привычек



Сбалансированное питание

• Снижение употребления 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 5 г в сутки;

• Ограничение продуктов, богатых холестерином: яичный желток, печень, сердце, сливочное масло, сосиски, колбасы.

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



ХАБАРОВСК

Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314
+7 (4212) 75-86-63

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 больница»
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

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

КОМСОМОЛЬСК

Взрослые:

КГБУЗ «Территориальный консультативно-
диагностический центр» МЗ Хабаровского края
ул. Димитрова, 12
+7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2»
МЗ Хабаровского края
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

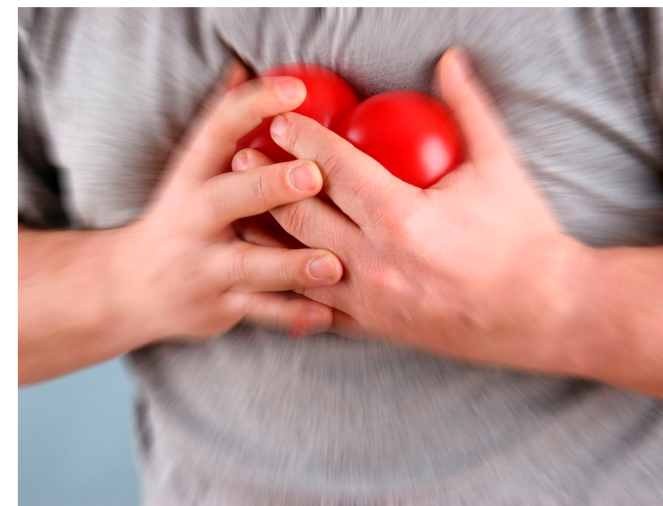
Дети:

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



КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» министерства здравоохранения Хабаровского края
Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики
www.cmp.medkhv.ru

Как распознать ИНФАРКТ



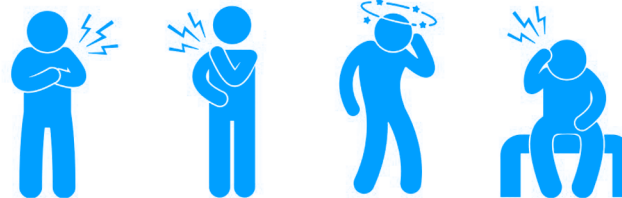
Ты можешь спасти чью-то жизнь!



Инфаркт миокарда – это гибель клеток сердечной мышцы вследствие нарушения их кровоснабжения. Погибшие клетки сердца замещаются рубцовой тканью, неспособной к сокращению. Это значительно ухудшает работу сердца.

Признаки инфаркта:

- Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудиной (кинжальная, раздражающая, жгучая, «кол в грудной клетке»);
- Боль может отдавать в руку, шею, спину, челюсть слева или область лопаток;
- Боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут;
- Резкая слабость, бледность кожных покровов, обильный холодный пот, чувство страха, учащением пульса, резкими колебаниями артериального давления (давление может быть как повышенным, так и пониженным).

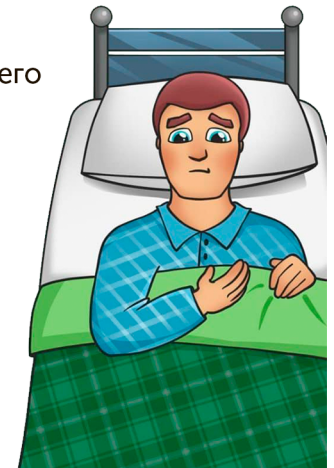


ВНИМАНИЕ:

- 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.

До прибытия «СКОРОЙ ПОМОЩИ»:

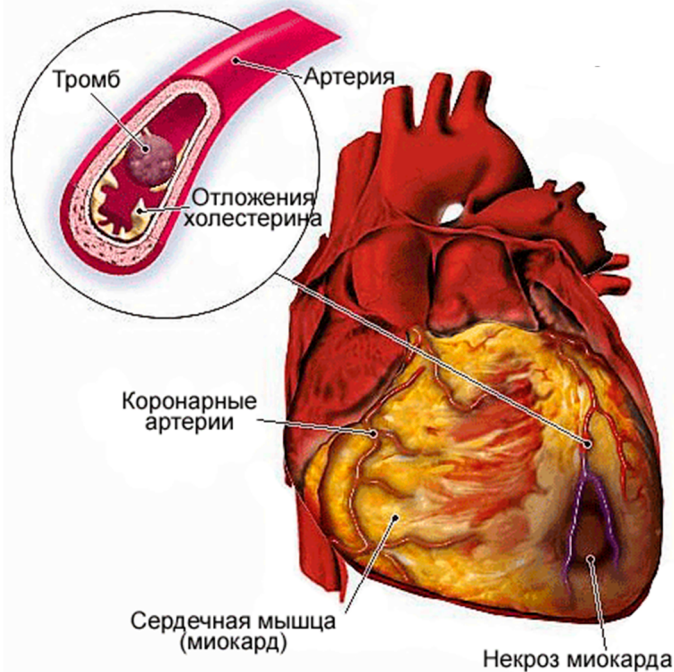
- Обеспечить больному покой, уложив его так, чтобы голова и грудь были на возвышении.
- Облегчить дыхание, расстегнув или сняв с него стесняющую одежду.
- Обеспечить доступ свежего воздуха



ПОМНИТЕ!

Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии сердца и остановить гибель клеток сердечной мышцы — **«терапевтическое окно» — 4 часа** от начала появления симптомов.

Чем раньше Вы вызовете бригаду «скорой помощи», тем более эффективным будет лечение и меньше осложнений инфаркта.



При наличии этих признаков необходимо срочно вызвать «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!

Вызов скорой медицинской помощи

103