



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

(памятка для пациента)

Настоящая памятка будет полезна всем, особенно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также их родственникам и близким. В ней представлены клинические симптомы, в отношении которых следует проявлять особую настороженность, изложены рациональные приемы доврачебной помощи в период ожидания приезда врача. Выполнение этих рекомендаций позволит предупредить и уменьшить вероятность летальных исходов.

Незамедлительно вызывайте скорую помощь

В нашей стране до 80% смертей происходят вне медицинских организаций – дома, на работе, на даче, в общественных местах. Большинство из них – внезапно. Однако умение окружающих оказать первую доврачебную помощь, а также знания о мерах первой самопомощи, в большинстве случаев могут спасти жизнь. Общеизвестно, что люди, оказавшиеся в подобной ситуации (или родственники пострадавших) поздно обращаются за медицинской помощью, что затрудняет спасение.

Сердечный приступ

Характерные признаки (симптомы) сердечного приступа (инфаркта миокарда):

- внезапно возникающая **давящая, сжимающая, жгучая, ломящая, разлитая боль за грудиной** (в глубине грудной клетки, верхней половине живота), продолжающаяся более 5 минут;
- боль может отдавать в левое плечо (предплечье), левую лопатку, кисть, левую половину шеи и нижней челюсти, оба плеча, обе руки, верхнюю половину живота;
- боль сопровождается чувством нехватки воздуха, одышкой, слабостью, страхом, иногда тошнотой, рвотой, низким АД;
- боль может провоцироваться физической нагрузкой (ходьба, особенно против ветра, подъем по лестнице, после обильного приема пищи) или психоэмоциональным напряжением.



Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача

Алгоритм неотложных действий

Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа, которые сохраняются более 5 минут, – не задумывайтесь, сразу вызывайте бригаду скорой медицинской помощи. Не выжижайте более 10 минут – в такой ситуации это опасно для жизни.

Если у Вас появились симптомы сердечного приступа и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довезти Вас до больницы – это единственное правильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора.

В наиболее оптимальном варианте при возникновении сердечного приступа необходимо следовать инструкции, полученной от лечащего врача, если такой инструкции нет, то необходимо действовать согласно следующему алгоритму:



- вызвать бригаду скорой медицинской помощи;
- сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно);
- если через 5-7 минут после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются, необходимо второй раз принять нитроглицерин;
- если через 10 минут после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин;
- если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее нитроглицерин не принимать.

Внимание! Нельзя принимать ацетилсалициловую кислоту (аспирин) при его непереносимости, а также при явном и выраженным обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

Острое нарушение мозгового кровообращения (инфаркт)

Основные признаки (симптомы) острого нарушения мозгового кровообращения:

- онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне;
- речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимание речи и чтения, невнятная и нечеткая речь вплоть до полной потери речи);
- нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднена фокусировка зрения;
- нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания», проваливания, вращения тела, головокружения), неустойчивая походка вплоть до падения);
- необычная сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);
- спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация.



Состояние алкогольного опьянения не является основанием для задержки вызова скорой помощи

Алгоритм неотложных действий

- Срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.
- До прибытия бригады скорой медицинской помощи:
 - если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит;
 - если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду;
 - измерьте артериальное давление, если его верхний уровень превышает 220 мм рт. ст., дайте больному препарат, снижающий артериальное давление, который он принимал раньше;

- измерьте температуру тела. Если $t > 38^{\circ}$ или более, дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить) (**при отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!**);

- положите на лоб и голову лед, можно взять продукты из морозильника, уложенные в непромокаемые пакеты и обернутые полотенцем;

- если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови, из группы статинов (симвастатин, ловастатин, флувастиatin, правастатин, аторвастатин, розувастатин), дайте больному обычную дневную дозу;

- если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокните стекающую слюну чистыми салфетками;

- если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное. Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа. Пострадавший не может говорить, но осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг.

Помните!

- Что только вызванная в первые 10 минут от начала сердечного приступа или инсульта скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний;

- что ацетилсалициловая кислота (аспирин) и нитроглицерин, принятые в первые минуты, могут предотвратить развитие инфаркта миокарда и значительно уменьшают риск смерти от него;

- что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения – около 30% лиц, внезапно умерших на дому, находились в состоянии алкогольного опьянения;

- что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца, позволяет вернуть к жизни до 50% больных.

**Попросите человека последовательно:
улыбнуться, поднять руки, сказать имя**

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



Только **4 часа** есть у врачей, чтобы спасти больного

Гипертонический криз

Гипертонический криз (Гк) – это состояние, проявляющееся высоким артериальным давлением (систолическое «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт. ст.; диастолическое «нижнее» АД – более 120 мм рт. ст.) и следующими симптомами:

- головной болью, чаще в затылочной области, или тяжестью и шумом в голове;
- мельканием «мушек», пеленой или сеткой перед глазами;
- тошнотой, чувством разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
- одышкой, слабостью, постоянными монотонными ноющими болями/дискомфортом в области сердца;
- появлением или нарастанием пастозности/отечности кожи лица, рук, ног.



Препараты, назначенные врачом для регулярного приема, следует принимать ежедневно!

Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться, тужиться) и любые физические нагрузки

Мероприятия первой помощи:

При появлении симптомов гипертонического криза необходимо:

- убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.);
- измерить артериальное давление и, если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт. ст., необходимо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом. При отсутствии рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт. ст. необходимо срочно вызвать скорую помощь;



- до прибытия скорой медицинской помощи необходимо, по возможности, сесть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой);
- через 40-60 минут после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и если его уровень не снизился на 20-30 мм рт. ст. от исходного и/или состояние не улучшилось – срочно вызывайте скорую помощь;
- при улучшении самочувствия и снижении АД необходимо отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к участковому (семейному) врачу.

При беседе с врачом необходимо уточнить, какие препараты Вам необходимо принимать при развитии гипертонического криза, четко записать их наименования, дозировку и временную последовательность (алгоритм) их приема, а также уточнить у врача, при каких проявлениях болезни Вам необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь.

Только 15% больных регулярно принимают препараты и не допускают повышения артериального давления

Гипертоническая болезнь является одной из главных причин инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Несмотря на это, болезнь можно эффективно лечить и поддерживать нормальный уровень АД. Принимайте назначенные врачом препараты, контролируйте уровень АД, знайте свой холестерин и сахар крови.