

# ИНФАРКТ МИОКАРДА

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?



## СИМПТОМЫ ИНФАРКТА МИОКАРДА

### ● Самый важный симптом - боль

*Чаще боль локализуется в области грудины и носит давящий, сжимающий или жгучий характер*

*Боль может иррадиировать в плечо, руку или область желудка*

### ● Беспричинная усталость

### ● Затрудненное дыхание

### ● Холодный пот

### ● Дискомфортные ощущения в спине, руках, ногах, нижней челюсти, шее

### ● Страх смерти





- При подозрении на инфаркт необходимо вызвать «Скорую помощь»
- Уложить человека, не тревожить перемещениями, расстегнуть тесную одежду
- Успокоить больного, заверить в скором прибытии врачей
- Собрать нужные вещи и документы для госпитализации

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА



**ПОСЛЕ ТОГО  
КАК ВЫ  
БРОСИТЕ  
КУРИТЬ**

Через

**1**

год

Риск развития  
ишемической болезни  
сердца снизится вдвое



Через

**15**

лет

Риск развития ишемической  
болезни сердца снизится до  
уровня риска у лиц, которые  
никогда не курили



5

# ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Центр Общественного  
Здоровья  
медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

1

РЕГУЛЯРНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ОСМОТР



2

ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК



3

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



4

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ



5

КОНТРОЛЬ  
ВЕСА





Центр Общественного  
Здоровья  
|  
медицинской, профилактической  
и информационных технологий  
Рязанской области

Рязанская область

**7 - 13  
АВГУСТА**



**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU





# КАК СОХРАНИТЬ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ



*Откажитесь от  
вредных привычек*



*Чаще гуляйте  
на свежем  
воздухе*



*Употребляйте  
овощи и фрукты  
400-500 г в день*



*Следите за  
показателями  
веса*



*Ограничьте  
потребление  
поваренной соли*



*Ведите активный  
образ жизни*



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

