



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА

БОЛЬ В ГРУДИ



**БОЛЬ В ЛЕВОЙ
РУКЕ И ШЕЕ**

ОДЫШКА



ХОЛОДНЫЙ ПОТ

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНФАРКТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!!!!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Вызвать скорую помощь при усилении боли за грудиной, длительность боли более 20 минут, если после приёма нитроглицерина боль не исчезла в течение 5 минут.

До приезда скорой:



- ❗ Полный физический и психический покой. Уложить, верхнюю часть тела приподнять, подложив подушки.



- ❗ Под язык дать таблетку нитроглицерина до рассасывания, измельчённую таблетку аспирина.



- ❗ При тяжёлых приступах боли запрещается малейшее напряжение.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



Не злоупотребляйте алкоголем!



Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.



Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.



Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.



Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь:



! Не может улыбнуться. Уголок рта опущен.



! Одна рука ослабла. Не может поднять обе руки.



! Не может разборчиво произнести своё имя.



! У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.



Первая помощь при инсульте



Вызовите скорую помощь.
Помните: в случае, когда развивается инсульт, счет идет на минуты.



Подложите под голову больному подушку, расстегните пояс и верхние пуговицы одежды.



Откройте окно, чтобы в помещение поступал свежий воздух.



Не давайте больному вставать и не разрешайте пить какие-либо лекарства.



При рвоте поверните его голову набок. Рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути.



При появлении судорог в рот больному вставьте палочку, обернутую платком, и придерживайте повернутую набок голову.



При остановке дыхания начинайте непрямой массаж сердца и делайте искусственное дыхание до приезда скорой.

**Соблюдайте правила
рационального питания**



**Контролируйте
артериальное давление**



**Не употребляйте
алкоголь**



**Профилактика
инсульта**

**Откажитесь
от курения**



**Избегайте
стресса**



**Проверяйте уровень
холестерина
и сахара
в крови**



**Занимайтесь
физической
культурой**



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

