

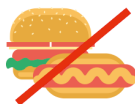
# Профилактика инфаркта миокарда

## 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

## Как можно избежать повторного инфаркта?

Каждый, кто перенес инфаркт, подвержен повышенному риску возникновения повторного, который может быть даже более серьезным и иметь осложнения в виде острой сердечной недостаточности. Для понижения вероятности следующего инфаркта вам необходимо:

- следовать рекомендациям своего врача и перейти к здоровому образу жизни;
- тщательно выполнять программу реабилитации, назначенную вашим врачом;
- регулярно и в соответствии с указаниями принимать свои лекарства. Большинству больных необходимо продолжать прием лекарственных средств в течение длительного времени.

Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3  
Телефон: (8362) 45-05-59  
Эл.почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

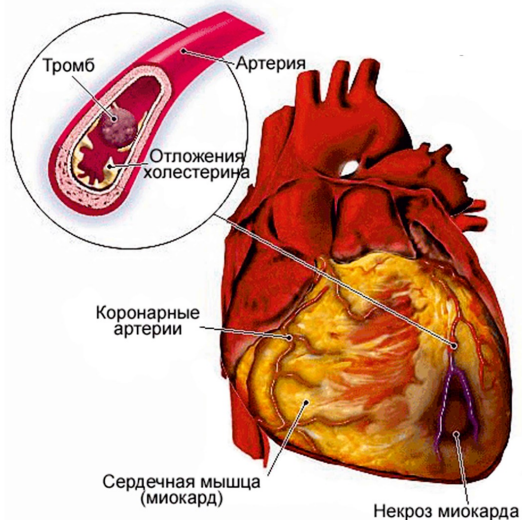
Социальные сети :

«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»  
[https://vk.com/club144879070;](https://vk.com/club144879070)

Инфаркт  
— что  
нужно  
знать

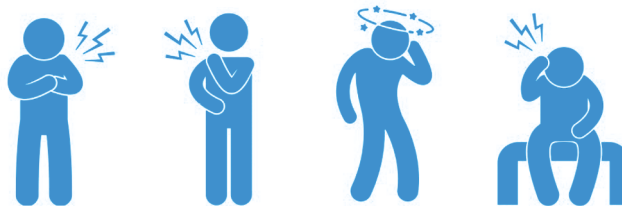


Само сердце получает кислород и питательные вещества через кровеносные сосуды, называемые коронарными артериями. Когда прекращается кровоток в сердце, то уменьшение притока кислорода и питательных веществ может вызвать серьезное повреждение этого жизненно важного органа. Когда прекращение кровотока происходит внезапно, возникает **инфаркт**. Если закупорка артерий лишь частичная и в сердце начинает поступать меньше крови, то это может вызвать болевые приступы в груди, называемые стенокардией. Это может не вызвать значительного повреждения сердечной мышцы, но служит предостережением человеку о возможности развития у него обширного инфаркта.



## Признаки инфаркта:

- Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудиной (кинжальная, раздирающая, 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.

**Вызов скорой  
медицинской  
помощи**

**03  
112**