



## НАЧНИТЕ СВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ СЕРДЦА УЖЕ СЕГОДНЯ

**Соблюдайте принципы здорового питания:**  
откажитесь от полуфабрикатов, уменьшите количество сладких напитков и фруктовых соков, ешьте 5 порций овощей и фруктов в день, сократите суточное потребление соли, не более 5 г в день





## НАЧНИТЕ СВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ СЕРДЦА УЖЕ СЕГОДНЯ

- **Будьте физически активны** – минимум полчаса умеренной физической активности три раза в неделю
- **Исключите** активное и пассивное курение





## НАЧНИТЕ СВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ СЕРДЦА УЖЕ СЕГОДНЯ

- **Следите** за уровнем артериального давления – не более **130/80 мм.рт.ст.**
- **Контролируйте** уровень холестерина (<5 ммоль/л) и глюкозы (<5,6ммоль/л) в крови





## **ИНФАРКТ (ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ СЕРДЦА) МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ**

**Если у вас внезапно появилась сильная, острая  
боль в груди**, мешающая дышать (боль отдаёт в  
плечо, руку или челюсть), головокружение, одышка,  
потливость, кожа стала бледной или серой -  
**необходимо срочно вызвать скорую помощь,  
тел. 03, 103, 112**





## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДО ПРИБЫТИЯ СКОРОЙ ПОМОЩИ В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ НА ИНФАРКТ

До приезда бригады «Скорой помощи» нельзя вставать, ходить, курить, принимать пищу, алкоголь

- Больного уложить, положив под голову подручные средства
- Обеспечить приток свежего воздуха, расслабить одежду
- Принять аспирин (300–500 мг) при отсутствии аллергии
- Принять нитроглицерин 0,5 мг. При сохранении боли принять второй раз через 5 мин
- Помните: при давлении ниже 90/60 мм рт. ст. нитропрепараты не принимать!
- В случае возникновения после приёма нитроглицерина резкой слабости, потливости, одышки, сильной головной боли, головокружения – приподнять ноги (на валик и т.п.), выпить стакан воды
- Сообщите бригаде «Скорой помощи» о жалобах пациента и принятых препаратах





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

