

# 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



Пройди обследование  
бесплатно, быстро и без записи

### ХАБАРОВСК

#### Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»  
**ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314**  
+7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр»  
«Вивея»  
**ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66**

КГБУЗ «Клинический центр восстановительной  
медицины и реабилитации»  
**ул. Запарина, д. 76, каб. 25**  
+7 (4212) 32-82-08

#### Дети:

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»  
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК  
**ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35**

КГБУЗ «Детская городская клиническая  
поликлиника № 3» МЗ ХК  
**ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02**

### КОМСОМОЛЬСК

#### Взрослые:

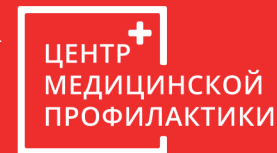
КГБУЗ «Территориальный консультативно-  
диагностический центр» МЗ Хабаровского края  
**ул. Димитрова, 12**  
+7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2»  
МЗ Хабаровского края  
**ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45**

#### Дети:

КГБУЗ «Детская городская больница»  
МЗ Хабаровского края  
**ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00**

Центр медицинской профилактики  
КГБУЗ «Медицинский информационно-  
аналитический центр»  
Министерства здравоохранения  
Хабаровского края  
www.cmp.medkhv.ru



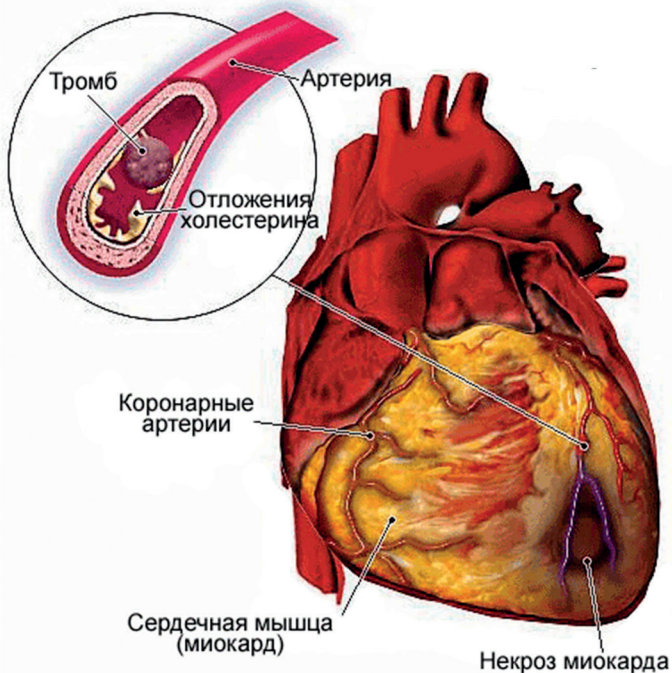
# Как распознать ИНФАРКТ



Ты можешь спасти  
чью-то жизнь!

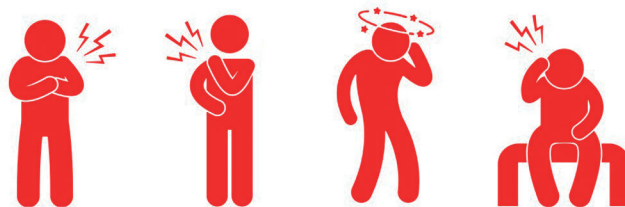


**Инфаркт миокарда** – это гибель клеток сердечной мышцы вследствие нарушения их кровоснабжения. Погибшие клетки сердца замещаются рубцовой тканью, неспособной к сокращению. Это значительно ухудшает работу сердца.



## Признаки инфаркта:

- Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудиной (кинжальная, раздражающая, 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» — 6 часов** от начала появления симптомов.

*Чем раньше Вы вызовете бригаду «скорой помощи», тем более эффективным будет лечение и меньше осложнений инфаркта.*



**При наличии этих признаков необходимо срочно вызвать «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!**

**Вызов скорой медицинской помощи**

**103**