

ИНФАРКТ МИОКАРДА

острое заболевание,
обусловленное гибелью участка
сердечной мышцы в связи
с острым нарушением
кровообращения в этом участке

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА



Контролируйте
артериальное давление,
уровень холестерина

Ограничьте употребление
соли до 4-5 г, животных
жиров, сладостей.
Увеличьте потребление
фруктов, овощей



Занимайтесь
физическими упражне-
ниями: даже немного
лучше, чем ничего

Следите за весом



Не начинайте курить,
а если курите –
попытайтесь бросить

Регулярно проходите
профилактический
медицинский осмотр



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ИНФАРКТ МИОКАРДА

ПЕРВАЯ
ПОМОЩЬ



ЗАПОМНИТЕ

типичные проявления
сердечного приступа

ОДЫШКА

ощущение
нехватки воздуха,
затруднение
дыхания, удушье



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
ПОТООТДЕЛЕНИЕ
СЛАБОСТЬ
ТОШНОТА
РВОТА



БОЛЬ

длится больше
20 минут

не проходит
после приема
нитро-
содержащих препаратов

возникает или не проходит
в покое

интенсивность боли выше,
чем обычно



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Срочно вызвать
скорую медицинскую
помощь



103

2. Уложить больного,
приподнять голову.
Больных с одышкой
следует посадить,
опустив ноги



3. Обеспечить
поступление свежего воздуха:
открыть окно, расстегнуть
воротник, ремень

4. До приезда врача
исключить любую
физическую нагрузку:
не ходить, не курить,
не принимать пищу



5. Таблетку нитро-
глицерина можно дать только
в случае, если человек ранее
их принимал