



Изо дня в день мы расстаёмся со своим здоровьем: курение, неправильное питание, раздражительность, длительные стрессы, повышенное артериальное давление, ожирение, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, отсутствие положительных эмоций, злоупотребление спиртным...

Помните, эти факторы могут привести к трагедии.

Инсульт (острое нарушение кровообращения головного мозга)

Как может проявиться:

1. Внезапное онемение или слабость мышц руки, ноги; особенно если все симптомы с одной стороны.
2. Перекос лица.
3. Нарушение собственной речи или не понимание речи других.
4. Внезапная сильная головная боль, спутанность или потеря сознания.
5. Внезапное нарушение походки, потеря равновесия, нарушение координации движения.
6. Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз, ощущение двоения в глазах.

Что делать?

1. Немедленно обратитесь к врачу: вызовите «Скорую»!!! Необходимо оказать квалифицированную медицинскую помощь в течение ближайших 4 часа. Возможно, потребуется срочная госпитализация!!!

2. Измерьте артериальное давление. Если верхний показатель выше 200 мм. рт. ст. – примите лекарство «от давления», которое обычно принимаете.

3. Соблюдайте строгий постельный режим до прихода врача, обеспечьте доступ свежего воздуха.

Инфаркт миокарда (омертвление участка сердечной мышцы)

Как может проявиться:

1. Приступ сильной давящей или жгучей боли, сжимающего, щемящего, ломящего и изжогоподобного характера.
2. Боль за грудиной. Может быть в нижней части грудины вместе с верхней частью живота.
3. Боль отдаёт под левую лопатку, в левое плечо, левую половину шеи и нижней челюсти.
4. Боль сопровождается ощущением тоски и тревоги.
5. Одышка или слабость («ноги, как ватные, не мог стоять»).
6. Потливость («пот насквозь прошиб»).

Что делать?

1. Немедленно вызовите «Скорую»!!! 03 – с городского телефона, 112 – с мобильного телефона

2. Примите аспирин и нитроглицерин!

3. Примите полулежачее положение!

4. Обеспечьте доступ свежего воздуха!

Чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми:

- Откажитесь от курения и алкоголя!
- Следите за артериальным давлением и весом!
- Регулярно проходите медосмотр, контролируйте уровень холестерина и сахара в крови!
- Избегайте стрессов и гиподинамии!

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»