

- Положите на лоб и голову лед, можно взять продукты из морозильника, уложенные в непромокаемые пакеты и обернутые полотенцем
- Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, дайте ему обычную дневную дозу
- Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками. Если пострадавший не может глотать, препараты не дают
- Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное
- Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа

Хотя пострадавший и не может говорить, он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг

ПОМНИТЕ!

! Что только вызванная в первые 10 минут

от начала сердечного приступа или ОНМК скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний



! Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи

при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения - около 30% лиц внезапно умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения



! Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60–120 секунд после внезапной остановки сердца,

позволяет вернуть к жизни до 50 % больных



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

при остром нарушении мозгового кровообращения (ОНМК)



ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

! онемение, слабость или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне



! речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимания речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи)

! нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднена фокусировка зрения



! нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения», неустойчивая походка вплоть до падения)

! необычно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения)



! спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация

**При внезапном появлении
любого из этих признаков**

**срочно вызывайте
бригаду скорой
медицинской
помощи,**



**даже если эти проявления
болезни наблюдались
всего несколько минут**

АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ

1 Срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут

2 До прибытия бригады скорой медицинской помощи:

- если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит
- если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду
- измерьте температуру тела. Если $t > 38^\circ$ или более, дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить)

**При отсутствии парацетамола
других жаропонижающих
препаратов не давать!**

ВНИМАНИЕ!

БОЛЬНОМУ
С СЕРДЕЧНЫМ
ПРИСТУПОМ



КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

! вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача



! нельзя принимать аспирин (ацетилсалicyловую кислоту) при непереносимости его (аллергические реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки



! нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений



ПОМНИТЕ!

! **Что только вызванная в первые 10 минут**

от начала сердечного приступа или ОНМК скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний



! **Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи**

при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения - около 30% лиц внезапно умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения



! **Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60–120 секунд после внезапной остановки сердца,**

позволяет вернуть к жизни до 50 % больных



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

при сердечном приступе



ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА (инфаркта миокарда):



! внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут

! аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота

! нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе, иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/боли в грудной клетке

! нередко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них



НЕХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ПУТАЮТ С СЕРДЕЧНЫМ ПРИСТУПОМ:

колющие, режущие, пульсирующие, сверлящие, постоянные ноющие в течение многих часов и не меняющие своей интенсивности боли в области сердца или в конкретной четко очерченной области грудной клетки.



АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ:

Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин., не задумывайтесь,

**сразу вызывайте
бригаду скорой
медицинской помощи**



**Не выжидайте более 10 минут –
в такой ситуации
это опасно для жизни!**

Если у Вас появились симптомы сердечного приступа, и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довезти Вас до больницы - это единственное правильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора.

**В наиболее
оптимальном варианте
при возникновении
сердечного приступа
необходимо
следовать инструкции,
полученной от
лечащего
врача**



**ЕСЛИ ТАКОЙ ИНСТРУКЦИИ НЕТ,
ТО НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ
СОГЛАСНО СЛЕДУЮЩЕМУ
АЛГОРИТМУ:**

1 **вызвать бригаду скорой медицинской помощи**

2 сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалicyловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно)

3 если через 5-7 мин. после приема ацетилсалicyловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются, необходимо второй раз принять нитроглицерин

4 если через 10 мин после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин

5 если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее, как и при сильной головной боли, нитроглицерин больше не принимать



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Токсичные и канцерогенные вещества табачного дыма оказывают повреждающее действие на организм любого человека! Никотин, вызывающий развитие сильнейшей зависимости, также действует на всех без исключения. Курение приводит к возникновению большого количества заболеваний, в т.ч. сердечно-сосудистой системы (артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца), болезней органов дыхания, онкологических заболеваний и многих других. Если Вы не курите, избегайте нахождения в накуренном помещении!

**Для получения медицинской помощи
по отказу от курения обращайтесь:**

- в Кировский областной наркологический диспансер:
г. Киров, Студенческий проезд, 7;
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения;
(8332) 53-00-97 – прием детей и подростков;
(8332) 45-53-70 – круглосуточная телефонная линия по вопросам отказа от курения;
- к врачу-психиатру-наркологу по месту жительства.



РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска болезней системы кровообращения, онкозаболеваний, болезней печени, причина многих преступлений, происшествий (в т.ч. дорожно-транспортных), несчастных случаев в быту и на производстве, личных трагедий граждан (рождение детей с патологией, распад семьи, потеря работы). Распространенность алкоголизма в нашем регионе приводит к росту алкоголь-ассоциированной патологии, сокращению продолжительности жизни, ухудшению качества жизни граждан.

Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения – старайтесь не употреблять алкоголь!

**При появлении проблем с употреблением
алкоголя важно вовремя обратиться
за медицинской помощью:**

- в Кировский областной наркологический диспансер:
г. Киров, Студенческий проезд, 7;
(8332) 53-66-62 – регистратура;
- к врачу-психиатру-наркологу по месту жительства.



УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

При наличии симптомов тревоги и депрессии риск развития сердечно-сосудистой патологии или осложнений увеличивается, поэтому своевременное снижение психоэмоционального напряжения – одна из составляющих профилактики болезней системы кровообращения.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, проблему для здоровья создает хронический стресс, поэтому каждому человеку важно различать допустимую и безвредную для его здоровья степень стресса.

Помните: зачастую стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

**Основные способы предупреждения
хронического стресса доступны каждому из нас:**

- здоровое питание и полноценный сон,
- отказ от курения и алкоголя,
- позитивное отношение к жизни,
- занятие любимым делом!

**Выполняя эти правила,
Вы сможете значительно снизить
риск сердечно-сосудистых заболеваний,
а своевременное прохождение диспансеризации
и профилактических медицинских осмотров
позволит выявить их
на ранней стадии.**

**Для получения консультации
по изменению образа жизни
обращайтесь в кабинет/отделение
медицинской профилактики
Вашей поликлиники!**



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»,
Кировская область

ФОРМУЛА



**ЗДОРОВОГО
СЕРДЦА**

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул.Герцена, 49;
тел. 8(8332) 38-90-17;
prof.medkirov.ru, vk.com/cmpkirov

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышенное артериальное давление – один из наиболее важных факторов риска инсульта, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, хронической болезни почек и других заболеваний.

Основные принципы контроля артериальной гипертонии:

1. Регулярный прием назначенных препаратов, снижающих уровень давления, и диспансерное наблюдение лечащим врачом. Лечение следует продолжать неопределенно долго!
2. Самоконтроль артериального давления в домашних условиях.
3. Немедикаментозное лечение не заменяет лекарственные препараты, но увеличивает их эффективность, поэтому важно отказаться от курения и алкоголя, ограничить употребление соли, регулярно двигаться и не допускать набора веса.
4. Умение оказывать первую помощь при гипертоническом кризе.



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

Если холестерина в организме становится много, он накапливается в стенках кровеносных сосудов, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек. Атеросклероз повышает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта.

С целью предупреждения атеросклероза будьте физически активны, правильно питайтесь и откажитесь от курения! Максимально ограничьте употребление жира говядины, баранины, свинины, в т.ч. скрытого. Откажитесь от транс-жиров – маргарина и продуктов, его содержащих. Остальную потребность

**< 5,0
ммоль/л –
оптимальный
уровень общего
холестерина
для здорового
человека**

в жирах восполняйте за счет растительных масел и жирной рыбы, богатых полиненасыщенными жирными кислотами. Кроме того, употребляйте не менее 500 г овощей и фруктов в день (без учета картофеля)!



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) – фактор риска развития сахарного диабета!

С целью профилактики диабета рекомендуется ограничить простые углеводы (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животные жиры, повысить уровень физической активности, снизить избыточную массу тела.

**<5,5 ммоль/л
(капиллярная кровь),**

**<6,1 ммоль/л
(венозная кровь)
– оптимальный
уровень сахара
для здорового
человека**



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

С неправильным питанием связана избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и сахара крови, и другие факторы риска.

С целью профилактики атеросклероза следует снизить употребление животных жиров за счет жирного мяса, сливочного масла, жирных молочных продуктов. Такие жиры должны составлять не > 1/3 всех жиров, 2/3 жиров должны поступать за счет употребления растительных масел, рыбьего жира.

А увеличить нужно потребление омега-3 полиненасыщенных жирных кислот за счет жирной рыбы, льняного и рыжикового масла.

Вместо мяса готовьте курицу, индейку, рыбу.

Регулярно употребляйте продукты, содержащие клетчатку: крупы, цельнозерновой хлеб, бобовые, овощи и фрукты, ягоды, зелень. Выбирайте отварные, тушеные, приготовленные на пару блюда.

!! Ежедневное употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.

!! Ежедневное употребление сахара не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке.



БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и сахарного диабета 2 типа.

Большинству граждан рекомендуется умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Перед занятиями интенсивной физической активностью (бег, рубка дров, аэробика, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору) стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Дети и подростки должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут. Пожилым людям с ограниченной подвижностью рекомендуется как минимум 3 раза в неделю выполнять упражнения для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов.



БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ

Если ИМТ превышает 30, это говорит об ожирении. Для снижения избыточной массы тела необходимо снизить калорийность рациона за счет сокращения простых углеводов (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животных жиров, а физическую активность – увеличить.

Снижение избыточной массы тела требует волевых усилий, но впоследствии изменения образа жизни станут привычными и будут восприниматься как норма. Не следует снижать избыточный вес путем применения различных диет, голодания.

**ХОДЬБА
в умеренном темпе не менее 30 минут в день – физическая активность, минимально необходимая для поддержания здоровья взрослого человека**

Окружность талии не должна превышать:

- 94 см – у мужчин,
- 80 см – у женщин.

ИМТ (индекс массы тела) в норме = 18,5 – 24,9,

где ИМТ =
масса тела(кг)
рост(м) x рост(м)