

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА -
ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН**

ИНФАРКТА МИОКАРДА

**НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА - НЕ ВЫШЕ 5 ммоль/л.**

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ИНФАРКТА:



**АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТОНΙΑ**



ОЖИРЕНИЕ



ВОЗРАСТ



КУРЕНИЕ



АЛКОГОЛЬ



**САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ**



**НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА:

- ежегодный профилактический осмотр или диспансеризация;
- своевременная адекватная терапия хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, атеросклероз и др.
- занятия физкультурой или ежедневные получасовые прогулки в умеренном темпе;
- ограничение потребления соли до 5 грамм в день, сахара – не более 30 грамм;
- ежедневно съедать не менее 400 грамм овощей и фруктов;
- не курить, не злоупотреблять алкоголем

ИНФАРКТ МИОКАРДА



при содействии РОО
«За здоровое Забайкалье!»

ИНФАРКТ МИОКАРДА – одна из самых распространенных причин смерти и инвалидизации населения в мире.

В России ежегодно **более 150 тысяч человек** страдают данным заболеванием, а ещё **около 40 тысяч человек** переносят **повторный инфаркт** миокарда в течение первого года, значительно ухудшающий прогноз жизни больных.

Инфаркт чаще развивается у мужчин в возрасте от 40 до 60 лет.

У женщин это заболевание встречается примерно в полтора-два раза реже.

! Без соответствующей высокоспециализированной помощи в первые часы заболевания многие из этих людей подвергают свою жизнь смертельной опасности

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



инфаркт миокарда сопровождается чувством «нехватки воздуха», чувством «страха смерти»



интенсивная давящая, сжимающая, жгучая боль за грудиной;



при нагрузке или в покое боль может распространяться в шею, левую руку, плечи;

ЧТО ДЕЛАТЬ

☎ **03** НЕМЕДЛЕННО
☎ **103** ВЫЗВАТЬ
☎ **112** БРИГАДУ
ПОМОЩИ СКОРОЙ

ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ



1. Принять положение сидя или лёжа
2. Разжевать полтаблетки аспирина
3. Принять таблетку нитроглицерина под язык или сделать ингаляцию нитроспрея