

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда - это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз - гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ:

- Закупорка коронарной артерии тромбом
- Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ЛИШНИЙ ВЕС



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



СТРЕСС



ВОЗРАСТ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
И АТЕРОСКЛЕРОЗ



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



боль в груди



холодный пот



затруднённое
дыхание



тошнота/рвота



боль в спине



боль в челюсти



112, 103 (03)

МТС 030
Билайн 003
Мегафон 030
Теле2 030



ИНФАРКТ СТАТИСТИКА

ЕЖЕГОДНО
из 100 000 человек
от инфаркта умирают



у **25%** пациентов
повторный
инфаркт
случается в течение
4 лет



ПРОФИЛАКТИКА

Госпитализация
в отделение
кардиореанимации
**в максимально
короткие
сроки**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103

СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03



**Уложить пациента в постель
с приподнятым изголовьем**



**Обеспечить
поступление
свежего воздуха**
(открыть окно,
расстегнуть воротник)

**Исключить всякую физическую нагрузку,
не ходить, не курить, не принимать пищу
до приезда врача**

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ
НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
(5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ
АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В
НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ



ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ПОВАРЕННОЙ
СОЛИ ДО
5 ГРАММ
В СУТКИ
И МЕНЕЕ



СПИТЕ
НЕ МЕНЕЕ
7-8 ЧАСОВ
В СУТКИ



**ЧТОБЫ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
АРТЕРИАЛЬНУЮ
ГИПЕРТонию**



ПОВЫШАЙТЕ
СТРЕССО-
УСТОЙЧИВОСТЬ



СНИЗЬТЕ
МАССУ ТЕЛА,
ЕСЛИ ОНА
ИЗБЫТОЧНАЯ



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО
ИЗМЕРЯЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
И ЗАПИСЫВАЙТЕ
ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8412-45-42-62

**Гипертония - это периодическое или стойкое
повышение уровня артериального давления
выше 140/90 мм рт.ст.**



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



Повышение артериального давления



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ





ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

8 ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ


НЕОБХОДИМО


НЕЛЬЗЯ

Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. **Хорошо выспаться**  Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хроническое плохое настроение.

Правильно питаться  Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

Если имеется несколько лишних килограммов, **Сохранять идеальный вес**  нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

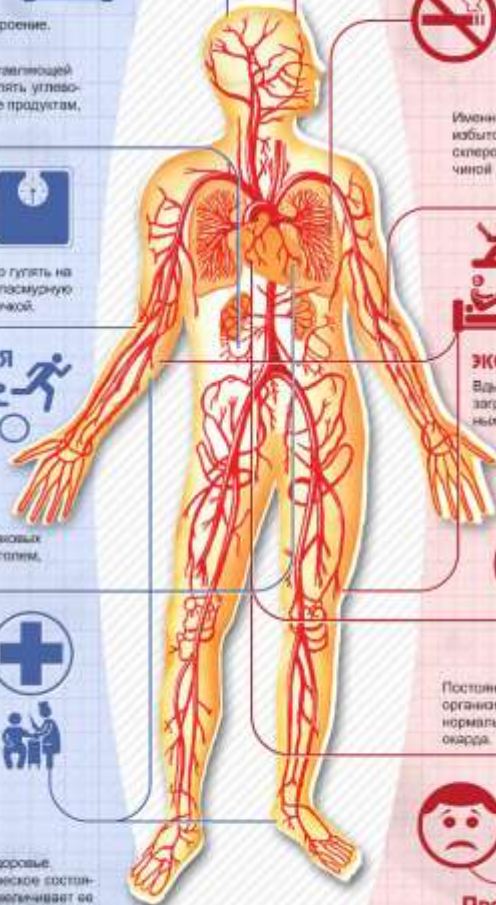
Закаляться  Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.


Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение. **Больше двигаться**  Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

Отказаться от вредных привычек  Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

Регулярно посещать врача  Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.


Постараться быть счастливым  Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает позитивные эмоции, уравновешивает психоэмоциональное состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



Курить  Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

Передавать и отдавать предпочтительные продукты, богатым холестерином  Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первоэтиологической атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.



Мало двигаться  Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфаркта, инсульта и нарушения ритма сердца.

Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома  Выдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пищевых продуктов, солими тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывает губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое психическое состояние жилища.



Злоупотреблять алкоголем  Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1% больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко сужаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...  Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному тону, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.



Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни  При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

Пренебрежительно относиться к своему здоровью  Опасно заниматься самолечением и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.