**ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ! ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!**

# ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА: СИМПТОМЫ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ИНФАРКТ ПО-РАЗНОМУ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ

[www.здороваястолица.рф](http://www.здороваястолица.рф/)

Здоровый образ

жизни

ВНЕЗАПНОЕ ОНЕМЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ

МЫШЦ ЛИЦА, РУК, НОГ, ОСОБЕННО НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ТЕЛА

РЕЗКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЛОКАЛИЗОВАННАЯ С ОДНОЙ СТОРОНЫ

У МУЖЧИН И У ЖЕНЩИН.

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ СИМПТОМ ИНФАРКТА У МУЖЧИН – ОСТРАЯ («КИНЖАЛЬНАЯ») БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ. ЕСЛИ СНЯТЬ С ПОМОЩЬЮ НИТРОГЛИЦЕРИНА ИЛИ ИНОГО «СЕРДЕЧНОГО» СРЕДСТВА НЕ УДАЕТСЯ, СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДРУГИЕ СИМПТОМЫ:

НАРУШЕНИЕ ПОХОДКИ, КООРДИНАЦИИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

ВНЕЗАПНОЕ НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ НА ОДИН ИЛИ ОБА ГЛАЗА

ВНЕЗАПНОЕ НАРУШЕНИЕ (ПОТЕРЯ) РЕЧИ

ТОШНОТА И РВОТА

ПОТЛИВОСТЬ, КОЖА ХОЛОДНАЯ И ЛИПКАЯ

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, СЛАБОСТЬ, ОБМОРОК

ОЩУЩЕНИЕ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА, ИЗЖОГА

ЧУВСТВО СЖАТИЯ

В ГРУДИ, ДАВЛЕНИЕ СВЕРХУ НА ГРУДНУЮ КЛЕТКУ

ТРЕВОГА, БЕСПОКОЙСТВО, СТРАХ СМЕРТИ

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ОДНОГО ИЛИ, ТЕМ БОЛЕЕ, НЕСКОЛЬКИХ ИЗ ЭТИХ СИМПТОМОВ ОБЕСПЕЧЬТЕ БОЛЬНОМУ ПОЛНЫЙ ПОКОЙ И НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ». ПОМНИТЕ, ЧТО В СЛУЧАЕ ИНСУЛЬТА ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ СВОЕВРЕМЕННОЕ НАЧАЛО ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

– ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ И ВЕРНУТЬ ЧЕЛОВЕКА К АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.

У ЖЕНЩИН, ПОМИМО НАЗВАННЫХ СИМПТОМОВ, ПРИЗНАКОМ БЛИЗКОГО ИЛИ УЖЕ СЛУЧИВШЕГОСЯ И ПЕРЕНЕСЕННОГО «НА НОГАХ» ИНФАРКТА МОЖЕТ СЛУЖИТЬ ОЩУЩЕНИЕ ПОСТОЯННОЙ И НЕ ПРОХОДЯЩЕЙ ПОСЛЕ ОТДЫХА УСТАЛОСТИ, ДЛИТЕЛЬНАЯ БЕССОННИЦА, ЧАСТАЯ ИЗЖОГА, ТОШНОТА И РВОТА.

**ПОМНИТЕ:** ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ ПОСТАВИТЬ МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ С ПОМОЩЬЮ ЭКГ И АНАЛИЗА КРОВИ!

против инфаркта и инсульта

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

ОСТРЫЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА И ИНСУЛЬТ ГОЛОВНОГО МОЗГА – НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НЕРЕДКО ПРИВОДЯЩИЕ К ИНВАЛИДНОСТИ ИЛИ СМЕРТИ.

ХОТЯ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ОНИ ПО-РАЗНОМУ, ПРИЧИНЫ ОБОИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВО МНОГОМ СХОЖИ. ОБЩИМИ ЯВЛЯЮТСЯ И ФАКТОРЫ РИСКА.

НЕСМОТРЯ НА ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА, УМЕНЬШИТЬ РИСК ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ У ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ ЭТО – ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.

**К НИМ ОТНОСЯТСЯ:**

ПОВЫШЕННОЕ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК: КУРЕНИЯ, ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ, ПИЩИ С ИЗБЫТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЖИРОВ

И УГЛЕВОДОВ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТАМ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ В ВАШЕМ РАЙОНЕ.

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ С ПИЩЕЙ: ЕЕ ИЗБЫТОК ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО

ДАВЛЕНИЯ. УПОТРЕБЛЯЙТЕ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ, ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ДОСАЛИВАТЬ ПИЩУ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕССЫ

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ (АТЕРОСКЛЕРОЗ)

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ СВОЕГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. В НОРМЕ ОНО

НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 140/90 ММ РТ.СТ.

MAX

140/90

ММ РТ.СТ.

ПРИУЧИТЕ СЕБЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ: ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 30-45 МИНУТ.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РАСПОРЯДКА ДНЯ,

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И СОН.

ПРИМИТЕ МЕРЫ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ, НОРМАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ВЕС. ДЛЯ ЭТОГО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

**КАК ДЕЙСТ ВОВАТЬ?**

**ПОМНИТЕ:** ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА,

ВЫ СНИЖАЕТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА!

**ПОМНИТЕ:** ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТЕ

АЛКОГОЛЕМ

КУРЕНИЕ

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ И КОНФЛИКТОВ. УЧИТЕСЬ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ.

НЕУКОСНИТЕЛЬНО ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧА В СЛУЧАЕ ВЫЯВЛЕНИЯ У ВАС РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.