

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



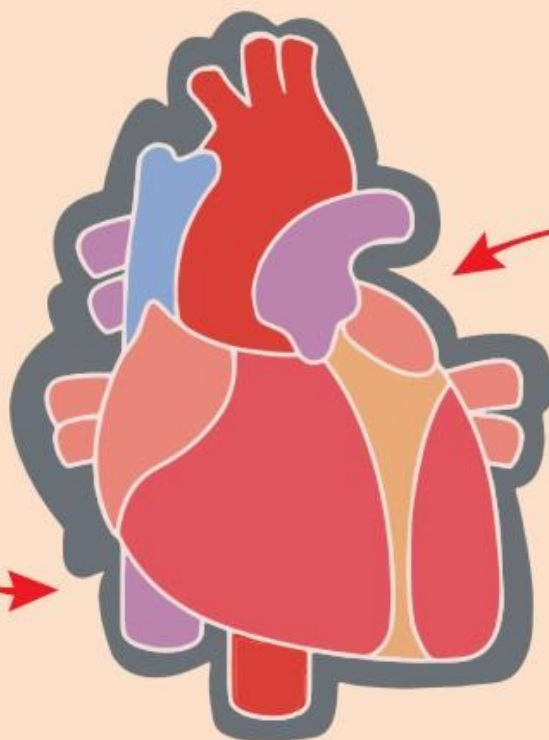
ЛИШНИЙ ВЕС



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



СТРЕСС



ВОЗРАСТ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
И АТЕРОСКЛЕРОЗ

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**



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

Высокое нормальное давление

120-129/80-84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



***Для того, чтобы предотвратить
развитие осложнений гипертонии,
необходимо добиться снижения
давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.***



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ФГБУ «ГНИЦ
профилактической
медицины» Минздрава
России



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

И

ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



Н

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



С

СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



У

УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Л

АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Ь

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте **СКОРУЮ ПОМОЩЬ** по телефонам:

103 и 112

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!



САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ФГБУ «ГНИЦ
профилактической
медицины» Минздрава
России



Центр медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской области

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов*

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

- + Работайте сидя на подушке или скамеечке.
- + Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- + Работайте до 10:00 или после 15:00.
- + общайтесь с соседями!
- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



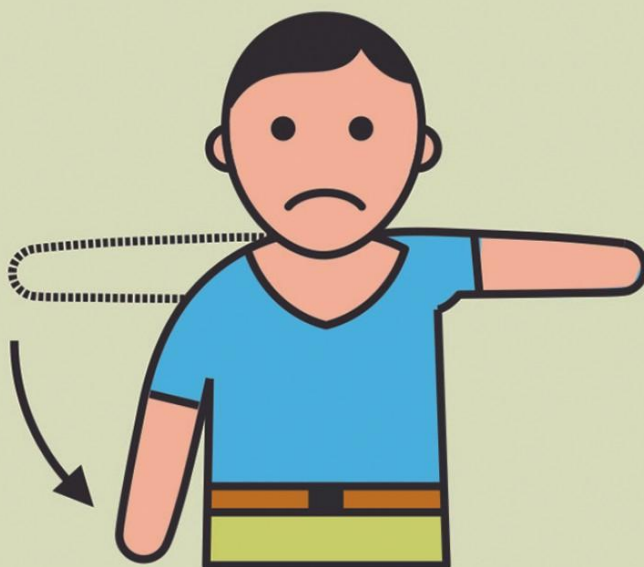
Центр
медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской
области

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

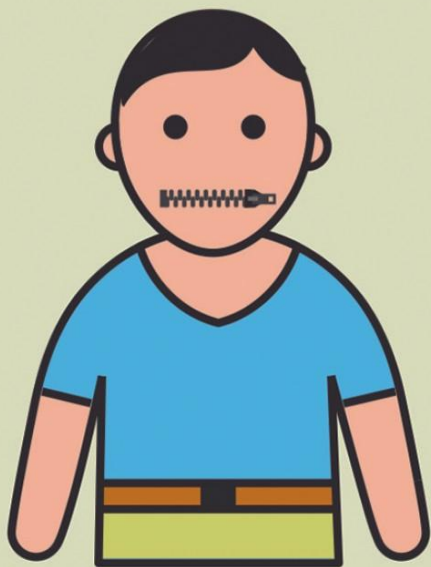
Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



Центр
медицинской
профилактики
и реабилитации
Калининградской
области