

ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!

ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!

www.здороваястолица.рф

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:



ВНЕЗАПНОЕ ОНЕМЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ МЫШЦ ЛИЦА, РУК, НОГ, ОСОБЕННО НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ТЕЛА



РЕЗКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЛОКАЛИЗОВАННАЯ С ОДНОЙ СТОРОНЫ



НАРУШЕНИЕ ПОХОДКИ, КООРДИНАЦИИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ



ВНЕЗАПНОЕ НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ НА ОДИН ИЛИ ОБА ГЛАЗА



ВНЕЗАПНОЕ НАРУШЕНИЕ (ПОТЕРЯ) РЕЧИ

СИМПТОМЫ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ИНФАРКТ ПО-РАЗНОМУ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ 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:

ТОШНОТА И РВОТА



ОЩУЩЕНИЕ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА, ИЗЖОГА



ПОТЛИВОСТЬ, КОЖА ХОЛОДНАЯ И ЛИПКАЯ



ЧУВСТВО СЖАТИЯ В ГРУДИ, ДАВЛЕНИЕ СВЕРХУ НА ГРУДНУЮ КЛЕТКУ



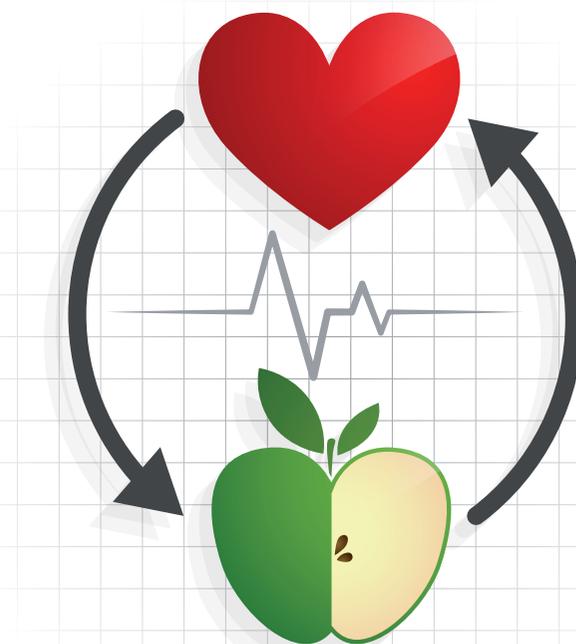
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, СЛАБОСТЬ, ОБМОРОК



ТРЕВОГА, БЕСПОКОЙСТВО, СТРАХ СМЕРТИ



Здоровый образ жизни



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, ЧЕРЕДКО ПРИВОДЯЩИЕ К ИНВАЛИДНОСТИ ИЛИ СМЕРТИ.

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

К НИМ ОТНОСЯТСЯ:



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

НЕСМОТЯ 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.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК: КУРЕНИЯ, ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ 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.



РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ СВОЕГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. В НОРМЕ ОНО НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 140/90 ММ РТ. СТ.



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РАСПОРЯДКА ДНЯ, ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И СОН.



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



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



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



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

ПОМНИТЕ: ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА, ВЫ СНИЖАЕТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА!

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