

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ

- Немедленно вызвать скорую помощь! Не ждать, что станет легче. Нельзя откладывать вызов «до утра» или самостоятельно идти в больницу.
- Открыть дверь (особенно если вы дома один).
- Принять полусидячее или сидячее положение.
- Обеспечить приток свежего воздуха.
- Больному нельзя до приезда врача ходить, принимать пищу, курить!

При инфаркте врачам намного чаще удается спасти жизнь в первые 2 часа от начала приступа!



В Удмуртии доступны все виды современной сердечно-сосудистой помощи, начиная с неотложной и включая высокотехнологичную медицинскую помощь. Главное – обратиться к врачу сразу после появления первых симптомов инсульта или инфаркта!



## ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

- 1 Повышенное артериальное давление.**
  - Риск инсульта у пациентов с артериальной гипертонией в 2,7 раза выше. При этом не все пациенты с гипертонией знают о своем повышенном артериальном давлении. Из тех, кто знает, только половина пациентов регулярно принимают соответствующие лекарственные препараты.
  - Узнать уровень артериального давления можно на ежегодном бесплатном профилактическом осмотре в поликлинике.
  - Предотвратить инсульт поможет пожизненный прием лекарственных средств, стабилизирующих артериальное давление, которые вам назначил врач.

«Пью таблетку утром, чтобы прожить день; пью таблетку на ночь, чтобы проснуться не парализованным».

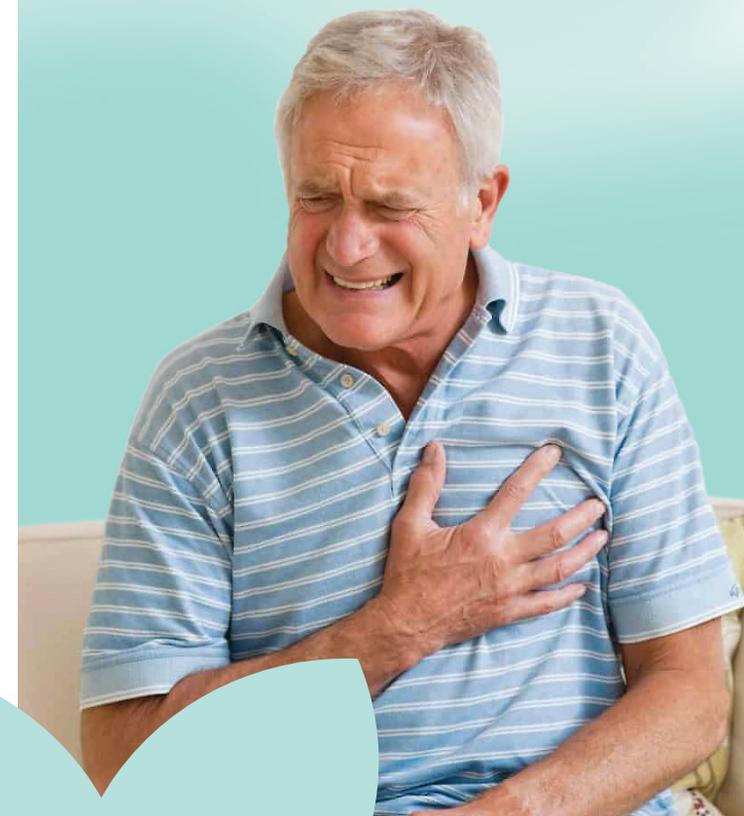
Д.м.н., профессор Ижевской государственной медицинской академии, заслуженный врач России и Удмуртской Республики **Л. Т. Пименов**

- 2 Избыточная масса тела.**
- 3 Малоактивный образ жизни.**
- 4 Злоупотребление жирной, соленой пищей.**
- 5 Высокий уровень холестерина.**
- 6 Один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.**
- 7 Сахарный диабет.**
- 8 Курение.**
- 9 Избыточное потребление алкоголя,** в том числе пива.
- 10 Применение гормональных контрацептивов** без контроля врача (риск возрастает, если женщина курит и/или страдает варикозным расширением вен).



**ГОД ЗДОРОВЬЯ**  
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



**ПЕРВЫЕ  
ПРИЗНАКИ  
ИНСУЛЬТА,  
ИНФАРКТА**



## ИНСУЛЬТ

Ежегодно около 500 тысяч российских семей становятся жертвами инсультов. Речь идет именно о семьях, потому что каждый четвертый пациент, перенесший инсульт, становится инвалидом; каждый пятый умирает, и это огромное горе для родных. Инсульт может случиться в любом возрасте, в любое время суток.

### СИМПТОМЫ:

- резкая слабость (онемение) в руке или ноге, чаще с одной стороны;
- внезапная потеря равновесия, нарушение координации;
- перекошенное лицо (асимметрия);
- нарушение речи или непонимание речи других людей;
- внезапная сильная головная боль;
- резкое головокружение, спутанность сознания;
- внезапное нарушение зрения, чаще с одной стороны, двоение в глазах.

**! НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ! СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**



**103  
112**

Узнайте больше об инсульте по телефону горячей линии **8 (800) 707-52-29**

## Распознать симптомы инсульта может любой, кто находится рядом и знает симптомы



**1 Попросите человека назвать свое имя:** при инсульте речь будет невнятной или человек вовсе не поймет вас.



**2 Попросите человека вытянуть к вам руки:** при инсульте одна рука опускается вниз или не поднимается совсем.



**3 Попросите человека улыбнуться:** при инсульте один угол рта опущен, улыбка кривая, лицо асимметричное.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

- Немедленно вызвать скорую помощь! Не ждать, что станет легче, не откладывать вызов «до утра».
- Открыть дверь (особенно если вы дома один).
- Уложить больного на бок.
- Обеспечить приток свежего воздуха.

При инсульте **в первые 4 часа от начала приступа** врачам **намного чаще** удастся спасти жизнь и помочь избежать тяжелых последствий.

## ИНФАРКТ МИОКАРДА

Ежегодно в России от инфаркта миокарда умирает более 60 тысяч человек, в том числе молодые люди в возрасте 20-30 лет.

### СИМПТОМЫ



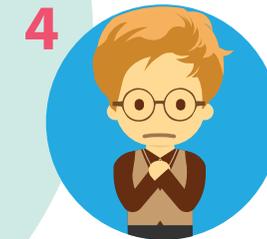
**1** Сильная давящая боль за грудиной более 15 минут, часто отдает влево (в руку, лопатку, шею и т. д.).



**2** Не хватает воздуха, трудно дышать. Одышка усиливается при малейшей физической нагрузке.



**3** Обильный пот, бледный цвет лица.



**4** Чувство тревоги, страха, учащение пульса.

**! СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**



**103  
112**