

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ
ОСТРЫХ
СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**



Сердечно-сосудистые заболевания – это заболевания сердца и кровеносных сосудов, с которыми может столкнуться в повседневной жизни любой человек. Они являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от сердечно-сосудистых заболеваний.

Жалобы, характерные для острых сердечно-сосудистых заболеваний:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки;
- боль или неприятные ощущения в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине.
- затруднение дыхания или нехватка воздуха;
- головокружение;
- нерегулярное сердцебиение.

При появлении этих жалоб необходимо срочно вызвать Скорую медицинскую помощь по номеру 103 или позвонить 8 0212 52-69-27! Чем раньше Вы это сделаете, тем более эффективным будет лечение.

До приезда бригады скорой помощи Вам необходимо:

1. Уложить пострадавшего, обеспечить ему полный покой.
2. Наладить доступ свежего воздуха: снять стесняющую одежду, расстегнуть воротничок рубашки, открыть окно.
3. Если возникла рвота, повернуть голову набок, обернуть руку чистым платком или марлей и очистить полость рта от рвотных масс.
4. Проверить пульс и наличие дыхания у пострадавшего. При их отсутствии необходимо немедленное проведение сердечно-легочной реанимации!
5. Если пострадавший в сознании и жалуется на сильную сжимающую боль за грудиной, необходимо дать под язык таблетку нитроглицерина.
6. При наличии тонометра проверить артериальное давление.
7. Если артериальное давление 140/90 мм рт ст и выше, необходимо дать пострадавшему таблетку каптоприла под язык.



Ни в коем случае не покидать пострадавшего до приезда бригады скорой помощи!



*Болезнь легче предотвратить, чем лечить!
Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни,
могут предупредить преждевременное возникновение
острых сердечно-сосудистых заболеваний.*

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Для этого всего лишь нужно:

- Отказаться от курения (не курящим от пребывания в помещениях для курения (пассивное курение).
- Соблюдать гипохолестериновую диету: снижение насыщенных жиров, акцент на цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и рыбу.
- Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки. Сократить употребление копченых и вареных колбасных изделий, хлеба.
- Рациональное питание: сбалансированное, регулярное, не реже 4 раз в день.
- Снижать избыточный вес, т.к. он повышает риск развития сердечно —сосудистых заболеваний.
- Контролировать артериальное давление и поддерживать его уровень не выше 140/90 мм рт. ст.
- Увеличивать физическую активность. Наиболее оптимальными вариантами являются ходьба, плавание, велосипед.
- Ограничить приём алкоголя.
- Контролировать уровень глюкозы крови.
- Избегать длительных стрессовых ситуаций.

Подготовила студентка 25 группы 4 курса лечебного факультета
Лосик Ксения Ивановна
Витебск, 2019 г.