

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

ИЗМЕНИТЕ ПРИВЫЧКИ, ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ!

Инфаркты, инсульты – грозные недуги, которые медики называют сосудистыми катастрофами. Но если природная катастрофа – это неуправляемая и непредсказуемая стихия, то сердечно-сосудистые бедствия – зачастую результат нашего неправильного образа жизни.

«Предупредить инфаркт и инсульт можно, если пересмотреть некоторые привычки», – утверждает заведующая кабинета по координации работы по медицинскому обеспечению участников и ветеранов боевых действий, врач-терапевт Розалия Талгатовна Садыкова.

ПРЕДВЕСТНИКИ ПРИСТУПА

Как распознать приближение сердечного приступа? Это острая боль в груди либо жжение, сдавленность, тяжесть. Если это продолжается больше 20 минут – повод немедленно вызвать «Скорую помощь»!

Также предвестниками инфаркта могут быть повышенное потоотделение, приступы одышки, онемение конечностей и нарушение координации движений.

Помните: самые важные – первые два часа (к сожалению, именно в этот интервал мы теряем до 90% пациентов, которые вовремя не обратились за помощью). Чем раньше вызвать «Скорую» – тем больше шансов спасти человека.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РАСПОРЯДОК ДНЯ

Большинство сосудистых катастроф можно предотвратить. И это в руках, прежде всего, самого пациента. Если внимательно приглядеться к нашему распорядку дня, то будет очевидно: мы очень мало двигаемся, у большинства занятых людей нет возможности ходить даже сорок минут в день! Питаясь на ходу всухомятку, часто «заедаем» стресс. Всё это накапливается, приводит к избыточному весу, повышенному давлению и со временем может вызвать такие грозные осложнения, как инфаркт и инсульт.

Поэтому давайте менять образ жизни!

✓ **Двигаемся.** Пусть будет больше физической активности! Это может быть обычная ходьба не менее 40 минут каждый день либо плавание, легкий бег, велопробулки.



✓ **Боремся с лишним весом.** Пациенты с ожирением больше подвержены атеросклерозу и сердечно-сосудистым заболеваниям.

✓ **Отказываемся от вредных привычек.** Не курите, не злоупотребляйте алкоголем, не засиживайтесь допоздна перед сном.

✓ **Регулярно проходим диспансеризацию.** Раннее выявление

факторов риска поможет предупредить болезнь.

✓ **Наблюдаем за самочувствием.** Контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови.

✓ **Правильно питаемся.** Употребляйте меньше жирной и соленой пищи. Ешьте больше овощей, фруктов, рыбы.

✓ **Меньше нервничаем.** Многие вещи в жизни не стоят того, чтобы из-за них подрывать здоровье.

Живя в неведении, люди пускают болезнь на самотёк до первого звонка, когда последствия могут

быть уже необратимы. Давайте будем внимательно относиться к своему образу жизни, чтобы недуги обходили нас стороной! Советуем придерживаться здорового и активного образа жизни, чтобы свести к минимуму риск возникновения острых нарушений мозгового кровообращения.

Будьте здоровы!



ИНСУЛЬТ. Инсульт, как правило, не происходит на пустом месте. Ему предшествует ряд других заболеваний. Чаще всего это гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, реже – патологии сердца. Эти болезни как раз и определяют направления по профилактике. Например, гипертоникам нужно регулярно принимать препараты, нормализующие давление.

В группе риска – лица старшего возраста. Но если раньше инсульт встречался в основном у тех, кому за 70, то сегодня пациенты от 50 лет уже никого не удивляют.

Признаки инсульта

Как понять, что произошел инсульт? Симптомы развиваются остро и внезапно! Самый распространенный тест, позволяющий заподозрить инсульт, так называемый «FAST» (от английских слов Face – лицо, Arm – рука, Speech – речь, Time – время). Это внезапно, мгновенно перекосившееся лицо, слабость в руке, изменения речи. Если вы видите, что с человеком что-то не то, сразу подумайте о нарушении мозгового кровообращения. Вслед за этой мыслью должна появиться следующая – срочно вызываем «Скорую помощь»!



Первая помощь

После звонка в службу «03» не теряйте время и подготовьтесь ко встрече с медиками. Уложите больного, под его голову подложите небольшую подушечку. Нужно расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить доступ свежего воздуха и, самое главное – не давать никаких таблеток: ни от давления, ни для разжижения крови, ни от головной боли! Все мероприятия по лечению должны проводить сотрудники скорой. Родственникам же необходимо подготовить документы для госпитализации больного.

ИНФАРКТ. При инфаркте, как правило, возникают боль или неприятные ощущения в грудной клетке, а также в руках, левом плече, локтях, челюсти, спине. Появляются затруднения в дыхании, тошнота и рвота. Возможны головокружение, потеря сознания. Человек бледнеет, проступает холодный пот. При «немом инфаркте», свойственном пожилым людям, а также людям с гипертонией и диабетом, острой боли может не быть. Нужно срочно вызывать врача!