

## ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ



**Обострение стабильного течения ишемической болезни сердца, проявляется формированием инфаркта миокарда, развитием нестабильной стенокардии или внезапной смерти**



**Чем раньше оказана медицинская помощь, тем меньше осложнений и лучше результаты лечения**

## ПРОФИЛАКТИКА

- Контролируйте артериальное давление. Если давление 140/90 мм рт. ст. обратитесь к врачу.
- Контролируйте уровень холестерина (не более 5,0 ммоль/л), глюкозы в крови (не более 6,1 ммоль/л).
- Уменьшите потребление животных жиров, соли, сахара, увеличьте – овощей и фруктов.
- Уделяйте физическим упражнениям хотя бы 30 минут ежедневно.
- Больше бывайте на свежем воздухе.
- Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить.
- Не злоупотребляйте алкогольными напитками.
- Научитесь управлять стрессом.



ГУ «Минский зональный ЦГиЭ»

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



## ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ

- ФАКТОРЫ РИСКА
- ПРОФИЛАКТИКА
- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

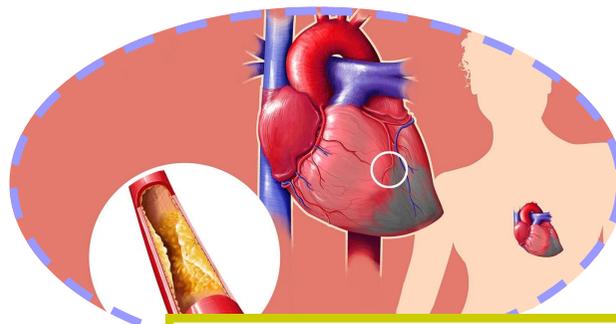
## ПОВРЕЖДЕНИЕ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ



## АТЕРОСКЛЕРОЗ

## ФАКТОРЫ РИСКА

- артериальная гипертензия
- высокий уровень холестерина
- сахарный диабет
- лишний вес
- неправильное питание
- частый стресс
- низкая физическая активность



## СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

## ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ

- Интенсивная боль за грудиной и в области сердца давящего или сжимающего характера.
- Боль отдает в левую руку, левое плечо либо в обе руки, область шеи, нижнюю челюсть, между лопаток, левую подлопаточную область.
- Приступ необычно длительный – более 15 минут.
- Боль сопровождается общей слабостью, холодным потом, чувством нехватки воздуха, сердцебиением, перебоями в работе сердца, чувством страха смерти.
- Нитроглицерин не помогает.

Сесть или лечь в постель с приподнятым изголовьем.

Исключить любую физическую нагрузку.

Обеспечить поступление свежего воздуха: открыть окно, расстегнуть воротник, ремень.

Срочно вызвать скорую помощь.

Принять таблетку аспирина (разжевать) и нитроглицерина (под язык).

## ВАЖНО!

Нельзя принимать:

- аспирин при непереносимости его (аллергические реакции);
- нитроглицерин при сильной головной боли, остром нарушении зрения, речи или координации движений, при артериальном давлении менее 100 мм рт. ст.

