

ОБЕРЕГАЯ СЕРДЦА



Найти

сердечно-сосудистая система

сердечно-сосудистые заболевания

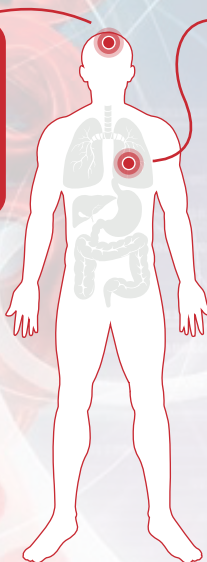


Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — это группа болезней, обусловленных нарушением нормального функционирования сердца и кровеносных сосудов, которые могут повлечь за собой необратимые последствия для организма человека.

Инсульт

острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток

- Слабость, онемение руки или ноги (при попытке поднять обе руки одна будет опускаться вниз)
- При попытке улыбнуться один уголок рта опущен
- Неразборчивая речь (не может ответить на вопрос)



Инфаркт миокарда

повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней

- Боль или дискомфорт за грудиной давящего характера более 5 минут
- Боль или дискомфорт в руках, спине, шее, челюсти, верхней части живота
- Затруднение дыхания/одышка
- Холодный пот и бледность лица

При первых подозрениях на инфаркт миокарда или инсульт вызывайте скорую помощь

112



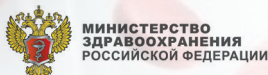
Как действовать при инфаркте/инсульте?



Найти

Поиск Картинки Видео Карты Маркет Новости Эфир Коллекции **Знатоки** Услуги

- 1** удобно усадите или уложите заболевшего
- 2** обеспечьте свободный доступ воздуха
- 3** при подозрении на инфаркт миокарда дайте больному разжевать 150-325 мг аспирина; положите ему под язык таблетку нитроглицерина, если он принимал его ранее
- 4** при сохранении боли в груди положите ещё одну таблетку нитроглицерина под язык



Федеральное государственное бюджетное учреждение
НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ
Министерства здравоохранения Российской Федерации



Лист самоконтроля

1. Я —

Смертность от ССЗ **у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше**, чем у женщин. Но в абсолютных числах от ССЗ погибает больше женщин — просто они начинают болеть позже.

2. Мне ____ лет/года

3. Я —

Применение любых средств доставки никотина в организм пагубно для здоровья.

Я не курю и не использую электронные сигареты.

4. Среди моих близких родственников были случаи инфаркта миокарда/инсульта/внезапной смерти в молодом возрасте **<55 лет у мужчин или <65 лет у женщин**

да нет

5. Последний показатель моего артериального давления был:

<140/90 мм рт./ст. ____/____ мм рт./ст.

Важно держать давление под контролем. Это поможет снизить риск развития инсульта и инфаркта миокарда.

6. Мой уровень глюкозы натощак:

<7 ммоль/л ____ ммоль/л

Важно ограничивать потребление легкоусвояемых углеводов.

7. Окружность моей талии ____ см.

В норме окружность талии **не должна превышать 80 см у женщин и 94 см у мужчин.**

8. Ежедневно я прохожу:

≥ 10000 шагов ____ шагов

Необходимо ежедневно уделять **не менее 30-60 минут** умеренной физической активности.

9. Ежедневно я съедаю:

≥ 500 г ____ г овощей и фруктов ____ г овощей и фруктов

Суточная норма употребления овощей и фруктов составляет **500 грамм** или **5 порций (по 100 г)**.

10. Мой уровень холестерина натощак:

<5 ммоль/л ____ ммоль/л

Исключите из употребления транс-жиры и готовые продукты, богатые насыщенными жирами.

11. Я досаливаю еду:

постоянно редко

Ежедневное потребление соли **не должно превышать 5 грамм**. В среднем россияне потребляют 12 г соли в день.

Адрес моей поликлиники:

Профилактический медицинский осмотр (ПМО) и/или диспансеризацию за последний год я

Проходил Не проходил

Прохождение ПМО возможно ежегодно, диспансеризации раз в 3 года (в возрасте от 18 до 39 лет) и ежегодно (с 40 лет).

Я хочу пройти эти обследования!

Для этого мне нужно обратиться в медицинскую организацию по месту жительства и иметь при себе паспорт и полис.

В случае наличия хотя бы одного показателя, не соответствующего норме, а также с целью уточнения этих показателей рекомендуем обратиться к специалисту!