



УЧИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

**Признаки предынфарктного состояния
(нестабильной стенокардии):**

Нестабильная стенокардия - состояние, при котором возможность развития в ближайшем будущем инфаркта миокарда очень высока, именно поэтому нестабильную стенокардию можно считать предынфарктным состоянием. Помните, что проявления нестабильной стенокардии могут казаться Вам довольно безобидными до тех пор, пока не разовьётся собственно инфаркт миокарда! Будьте внимательны к изменениям самочувствия, особенно к таким, которые перечислены ниже.

- Вы впервые заметили, что при незначительной физической нагрузке стали появляться приступы сжимающей боли или ощущения тяжести в груди (за грудиной); боль исчезла после того как Вы прекратили нагрузку. Физическую нагрузку Вы стали переносить намного хуже.
- Вы впервые обнаружили, что приступ стенокардии появился у Вас без физической нагрузки, в том числе в ночное время, когда Вы лежите в постели.
- Сжимающая боль за грудиной длительностью более 20 мин, появляющаяся в покое или при минимальной физической нагрузке.

Все эти признаки очень тревожны - в ближайшие часы возможен инфаркт миокарда! Вам необходима срочная госпитализация. В больнице сразу будет начато лечение, направленное на предотвращение инфаркта.

**Если у Вас возникли симптомы стенокардии,
а Вы находитесь на даче, в пути, далеко от города -
примите нитроглицерин и разжуйте таблетку
ацетилсалициловой кислоты (например, «Аспирин»),
ложитесь в постель. Далее постарайтесь позвать
кого-нибудь на помощь и вызвать «Скорую помощь».**

**Помните: чувство тяжести или давящее ощущение
за грудиной («положили камень», «трудно дышать»), которое
проходит самостоятельно или через несколько минут после
приёма нитроглицерина, - тоже признаки стенокардии.
Не пытайтесь идти пешком до ближайшего населённого
пункта или станции, особенно если при движении боль
за грудиной возобновляется!**

**КОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ
НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ
«СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ»**

памятка для населения

Скорая медицинская помощь нужна при:

- тяжёлых травмах;
- возникновении сильной сжимающей боли в груди (за грудиной), длящейся более 20 минут;
- отравлениях;
- при остановке дыхания и кровообращения;
- кровотечениях.

Телефон для вызова бригады скорой медицинской помощи во всех городах и сёлах России - 03.

**Вызов экстренных служб у сотового оператора:
МТС - 103, Билайн - 103, Мегафон - 030.
Скорая помощь в России оказывается бесплатно.**

КОГДА НУЖНО СРОЧНО ЗВОНИТЬ «03»?

Признаки мозгового инсульта:

- внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, особенно на одной стороне тела;
- внезапная резкая и необъяснимая головная боль;
- внезапно нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов;
- резкое ухудшение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов);
- внезапное головокружение, нарушение равновесия, шаткость походки.

Признаки стенокардии – когда образовался тромб в коронарной артерии, который, при отсутствии лечения приведёт к полному закрытию просвета сосуда и инфаркту миокарда:

- сжимающая боль за грудиной длительностью более 20 мин, появляющаяся в покое или при минимальной физической нагрузке;
- впервые появившиеся приступы сжимающей боли или ощущения тяжести за грудиной, длительностью 5-7 мин, возникшая при незначительной физической нагрузке и заставившая прекратить эту нагрузку, проходящая и вновь возвращающаяся через 15-30 мин.

Признаки возможного инфаркта миокарда:

- внезапно возникает сильная (часто очень сильная!) боль в груди (за грудиной). Эта боль может отдавать в левую руку, под левую лопатку, иногда даже в область подбородка, шею;
- боль продолжается дольше 20 мин;
- боль может сопровождаться холодным потом, сердцебиением, страхом смерти.

Кроме того, экстренный вызов «Скорой помощи» нужен в таких ситуациях:

- При появлении сердцебиения или внезапном замедлении пульса, которые сопровождаются головокружением, одышкой, болями в груди (за грудиной), потерей сознания.
- При высокой температуре тела (более 39 °С), особенно если она сопровождается судорогами.
- При внезапном появлении сильной одышки в состоянии покоя.
- При появлении сильной боли в животе, которая сопровождается повышением температуры тела, рвотой, холодным липким потом, задержкой стула, желтухой. Это - признаки болезней, для лечения которых нужна срочная операция: острый аппендицит, острое воспаление жёлчного пузыря, острое воспаление поджелудочной железы, кишечная непроходимость.
- При обезвоживании из-за частого поноса и неукротимой рвоты. Признаками сильного обезвоживания могут быть выраженная слабость, бледность и сухость кожных покровов, частый «нитевидный» пульс.
- При подозрении на кровотечение из желудка или кишечника - рвоте «кофейной гущи», чёрном жидком стуле, в сочетании со слабостью, головокружением, обмороком.
- При подъёме артериального давления выше 220/140 мм рт.ст. при отсутствии жалоб или выше 180/120 мм рт.ст. при наличии жалоб (головной боли, мелькания «мушек» перед глазами и др.).
- При внезапно развившемся отсутствии мочеиспускания.

Помните! Не следует обращаться в службу скорой медицинской помощи в случаях, когда самочувствие не представляет угрозы жизни. Необоснованно вызывая «Скорую помощь», Вы невольно оставляете в беде другого тяжелобольного человека, потому что к нему «Скорая помощь» может не успеть.