



ОСТРЫЕ ЖИЗНЕУГРОЖАЮЩИЕ СОСТОЯНИЯ

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

Симптомы ИНСУЛЬТА

У	УЛЫБКА (односторонняя)	
Д	ДВИЖЕНИЕ (одна рука опущена)	
А	АРТИКУЛЯЦИЯ (невнятная речь)	
Р	РЕШЕНИЕ (срочно вызвать СКОРУЮ ПОМОЩЬ при любом из этих признаков)	

Симптомы ИНФАРКТА

И	ИНТЕНСИВНАЯ БОЛЬ (сжимающая/кинжалная боль за грудиной)	
Н	НИТРОГЛИЦЕРИН НЕ ПОМОГАЕТ (боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут)	
Ф	ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ (резкая физическая слабость, сопровождающаяся чувством страха, одышкой, учащением пульса)	
А	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (резкие колебания артериального давления)	
Р	РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛИ (боль может отдавать в руку, шею, спину, челюсть или в область лопаток)	
К	КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ (бледность кожных покровов, пропадает обильный холодный пот)	
Т	ТРЕВОГА	

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте
СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: 103 и 112

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

отметьте время появления симптомов
уложите человека на бок с приподнятой головой
расстегните стягивающую одежду
обеспечьте приток свежего воздуха
исключите физическую нагрузку

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ?

контроль артериального давления
контроль массы тела
регулярная физическая активность
отказ от курения и алкоголя
соблюдение рекомендаций врача



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

