

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/давящая, жгучая, ломящая либо иного характера боль за грудиной) | |
| Н | НИТРОГЛИЦЕРИН НЕ ПОМОГАЕТ
(боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 5 минут) | |
| Ф | ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ
(резкая физическая слабость, одышка, удушье, учащение пульса) | |
| А | АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
(резкие колебания артериального давления, перебои в работе сердца) | |
| Р | РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛИ
(боль может отдавать в руки, шею, спину, челюсть, в область лопаток, в верхнюю часть живота) | |
| К | КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ
(бледность кожных покровов, проступает обильный холодный пот) | |
| Т | ТРЕВОГА
(чувство страха смерти) | |

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте

СКОРУЮ ПОМОЩЬ

с мобильного **103** или **112**
со стационарного **03**

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