

Как снизить риск инфаркта миокарда?

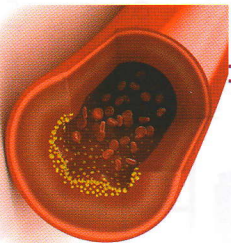
Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снизить уровень холестерина.

Нормальные показатели липидов для здоровых людей

Общий холестерин
< 5,0 ммоль/л

ЛНП ("плохой холестерин")
< 3,0 ммоль/л

ЛВП ("хороший холестерин")
> 1,0 ммоль/л у мужчин
> 1,2 ммоль/л у женщин



Триглицериды
< 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП ("плохой холестерин")
< 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит Вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно.

БАЗА ЗНАНИЙ

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм человека, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками-липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются на стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.

Необходимо вовремя выявить риск развития инфаркта миокарда.

Не упустите возможность пройти бесплатную дистансервизацию и получить рекомендацию врача по сохранению и укреплению здоровья.

Обращайтесь в свою поликлинику. При себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

ТФОМС в сети Интернет:

ВКонтакте:

<https://vk.com/public139000897>

<https://uk.com/public167391151>

Telegram:

<https://t.me/omspenza>

Яндекс-Дзен:

<https://zen.yandex.ru/id/625544fa00ee5265a80c3a9f>

Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCuIKLgMVGOR19Vvideidoo6Q>



Вопросы по оказанию медицинской помощи и профилактике Вы можете задать по телефону "горячей линии" Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области

8-800-100-80-44

(бесплатно, в рабочее время – в режиме ответа оператора, в остальное время – в режиме электронного секретаря)



Использовались материалы, размещенные на официальном информационном ресурсе МЗ РФ "Здоровая Россия" <http://www.kakzdorovo.ru/>

Изображения взяты из открытых источников

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Живите
Без риска!

**ИНФАРКТ
МИОКАРДА**
признаки
нерва по мощи
предупреждение

ИНФАРКТ МИОКАРДА –

острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

Помните! Инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают

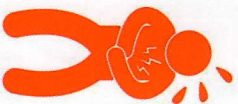


Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее

Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!

НЕОБХОДИМО

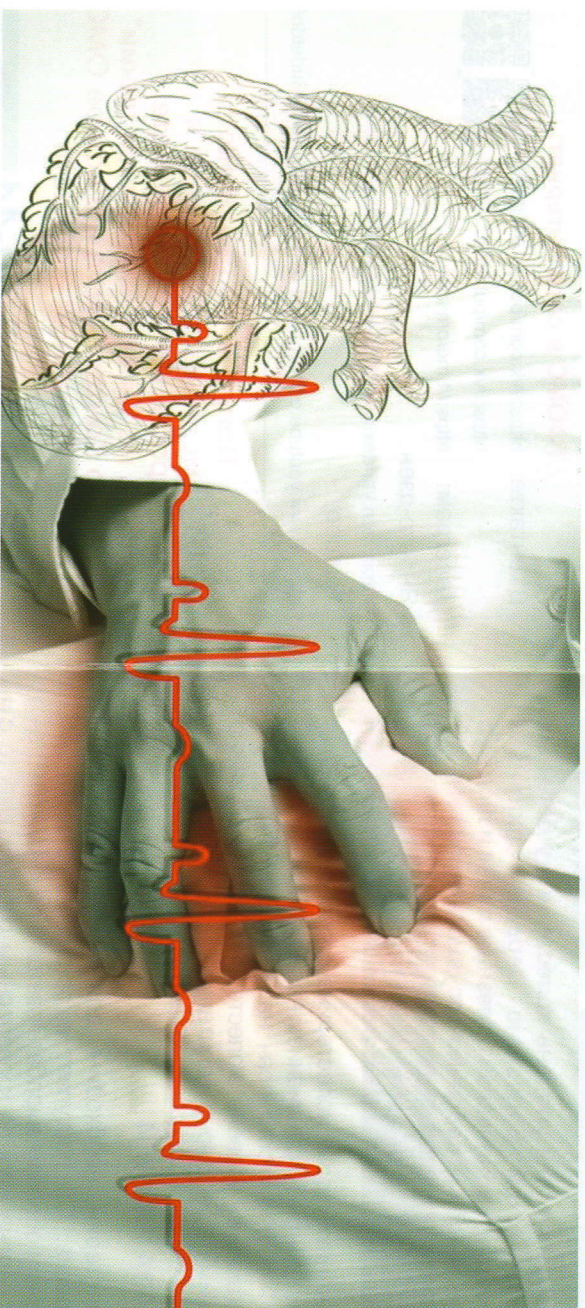
немедленно вызвать скорую медицинскую помощь

с мобильного телефона – 103

со стационарного телефона – 03

Как развивается инфаркт миокарда?

“Плохой холестерин” откладывается на стенках кровеносных сосудов, и образуются холестериновые бляшки. Из-за них, а также из-за сгустков крови – тромбов, сосуд закупоривается и происходит инфаркт миокарда. Ткани отмирают, возникают сильные боли за грудиной. Сердце работает вполовину. Кислорода не хватает – появляется одышка, артериальное давление падает – человек чувствует слабость. А если поражается большой участок сердца, то оно перестает справляться с нагрузкой и останавливается.



Что делать до приезда скорой медицинской помощи?



Уложите пациента в постель с приподнятым изголовьем.



Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, тугой ремень или пояс, пуговицы.



Откройте форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха.



Исключите всякую физическую нагрузку.

Дайте 1 таблетку нитроглицерина и половинку таблетки аспирина (ацетилсалициловой кислоты).

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



исключение вредных привычек



лечение гипертонии



здоровое питание



физическая активность



управление стрессом



регулярные обследования