

КОНЦЕПЦИЯ «ЗОЛОТОГО ЧАСА»



**Компенсаторных
возможностей организма
хватает примерно
на 1 час.**

Если первую помощь не оказать:

- ✘ В течение 1 часа – смертность больше на 30%
- ✘ В течение 3 часов – больше на 60%
- ✘ В течение 6 часов – больше на 90%

Осторожно, риск развития острого инфаркта миокарда!

Что такое инфаркт?

Это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие резкого спазма сосудов или закупорки сосудов кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

В России ежегодно от острого инфаркта миокарда умирают более 55 тысяч человек, у 50% из них смерть наступает в первые 1,5-2 часа от начала болевого приступа.

Факторы риска, ведущие к развитию острого инфаркта миокарда

Факторы, устранение которых снижает риск развития инфаркта миокарда:

1. Курение в 2 раза увеличивает риск развития и на 50% повышает риск смертности от инфаркта миокарда.
2. Повышение уровня холестерина увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 3%.
3. Повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. значительно увеличивает риск смертности от острого инфаркта миокарда.
4. Сахарный диабет увеличивает риск развития инфаркта миокарда в возрасте 45-74 лет в 2,4 раза.
5. Низкая физическая активность увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 4-5 раз.
6. Ожирение приводит к повышению по-

требности сердца в доставке кислорода и питательных веществ.

7. Злоупотребление алкоголем оказывает токсическое влияние на сердце и сосуды.
8. Постоянный эмоциональный стресс способствует подъему артериального давления.

Факторы, устранение которых невозможно. Поэтому необходимо обратить пристальное внимание на коррекцию других факторов риска:

1. Пол. До 50 лет острый инфаркт миокарда встречается чаще у лиц мужского пола. У женщин риск развития заболевания возрастает с наступлением климактерического периода.
2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск развития заболевания.
3. Наследственность. У людей с отягощенной наследственностью в 8 раз выше вероятность развития инфаркта миокарда.

Профилактика развития острого инфаркта миокарда:

1. Контролируйте свое артериальное давление. Норма для взрослого человека – 120/80 мм рт. ст.
2. Уровень сахара в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л!
3. Если курите – бросайте! Риск возникновения инфаркта значительно снижается через 3 года после окончания курения.
4. Снижение уровня холестерина можно достичь коррекцией диеты и изменением образа жизни:
 - исключите из рациона питания острую, жирную, жареную, копченую и консервированную пищу, сократите употребление алкоголя, яиц, молочных продуктов высокой жирности, сахара, соли;
 - отдайте предпочтение овощам и фруктам, мясу домашних птиц, рыбе, черному хлебу, крупам, растительным маслам, зелени;
 - готовьте еду в вареном, тушеном, паровом, запеченном виде.
5. Повышайте физическую активность! В среднем взрослый человек должен ежедневно проходить расстояние не менее 3 километров.
6. Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними!



- интенсивные сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку, плечо, под левую лопатку, нижнюю челюсть;

- ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, боль в верхней части живота. Боли нарастают и продолжаются более 10-20 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, сопровождаются резкой слабостью, чувством страха, учащением пульса, холодным потом. Спровоцировать приступ болей может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение, прием алкоголя.

Необходимо немедленно вызвать врача!

Первая помощь при инфаркте миокарда:

1. При возникновении болей в сердце немедленно прекратите работу, расслабьтесь и примите положение сидя или лежа, приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов, обеспечьте доступ свежего воздуха.
2. Примите одну таблетку нитроглицерина под язык. **Запомните!** При употреблении нитроглицерина впервые, доза препарата должна быть снижена до 1/2-1/4 таблетки.
3. Если боль сохраняется в течение 5 минут, повторно примите таблетку нитроглицерина под язык, 60 капель корвалола или валокардина, любой анальгетик.
4. При сохранении болевых ощущений в течение 10 минут срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!



ПРАВИЛО «ЗОЛОТОГО ЧАСА»

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ (ИНФАРКТЕ МИОКАРДА)

ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ:



НАРАСТАЮЩУЮ
БОЛЬ В ГРУДИ



НЕХВАТКУ
ВОЗДУХА



СИЛЬНУЮ
СЛАБОСТЬ



ОДЫШКУ

ЧТО ДЕЛАТЬ:



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ



УЛОЖИТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПОСТЕЛЬ
С ПРИПОДНЯТЫМ ИЗГОЛОВЬЕМ

03

вызов
с городского
телефона

103

вызов
с мобильного
телефона



ПРИНЯТЬ 0,5 МГ. НИТРОГЛИЦЕРИНА –
ПОД ЯЗЫК; РАЗЖЕВАТЬ 0,25 Г. АСПИРИНА

ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ
ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ

112



ОБЕСПЕЧИТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ СВЕЖЕГО
ВОЗДУХА (ОТКРЫТЬ ФОРТОЧКУ ИЛИ ОКНО)



**3–6
часов**

Как распознать инсульт

это время с момента проявления первых симптомов, когда развитие необратимых изменений в мозге можно избежать

Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:



Неожиданная слабость, внезапное онемение мышц лица, руки или ноги, обычно с одной стороны тела



Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить, теряет координацию)



Двоение в глазах или резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз



Тошнота, рвота, острые головные боли без каких-либо понятных причин

Если присутствуют хотя бы два из этих признаков — нужно срочно обратиться к врачу.

Симптомы, которые можно распознать со стороны:



Попросите пострадавшего улыбнуться (улыбка не должна быть кривой)



Сказать связно простое предложение (речь не должна быть с запинками)



Поднять обе руки (одна рука не должна быть ниже другой)



Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

Если возникнут проблемы даже с одним из этих заданий — необходима помощь медиков.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1** Немедленно вызвать скорую помощь
- 2** Положить 4-6 таблеток глицина под язык
- 3** Исключить всякую физическую нагрузку, сесть или лечь в постель

! **Запомните!** Если у Вас появились эти симптомы, но все они прошли самостоятельно в течение 10-15 минут, и Вы чувствуете себя хорошо, все равно необходимо вызвать скорую помощь.

■ Не исключено, что это предвестники инсульта.