

## 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.