

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The largest droplet is in the bottom right corner, while others are smaller and more numerous in the top left and bottom center areas.

# ПАМЯТКА

Пациенту с ишемической болезнью  
сердца

Выполнил  
студент  
Группы 3-3  
Шева

## **Выполняйте все рекомендации врача!**

Нужно уметь вовремя распознавать предостерегающие сигналы. Вы должны быть особенно внимательны, когда какое-то нетипичное недомогание повторяется спустя некоторое время. Собственно, это и есть знак того, что вашему сердцу требуется профессиональная помощь. Рассмотрим 7 сигналов – симптомов, которые говорят о том, что сердцу нужна помощь.



- Важно помнить, что артериальное давление (АД) выше 140/90 мм рт. ст. опасно для жизни;
- Измеряйте уровень АД несколько раз в день;
- Ведите дневник для записи результатов измерения АД.
- Строго соблюдайте рекомендации врача по приёму лекарственных средств;



- Ни в коем случае не заменяйте препараты, назначенные лечащим врачом, на аналоги, даже с тем же международным названием;
- Принимайте все назначенные лекарственные средства, точно знайте название, производителя, дозу, лечебные и возможные побочные эффекты каждого препарата;
- Сообщайте лечащему врачу обо всех побочных эффектах принимаемых Вами лекарственных препаратов;
- Питайтесь дробно, стараясь не переедать;

- Добивайтесь ликвидации лишней массы тела;
- Уменьшите калорийность съеденной пищи;
- Уменьшите потребление поваренной соли в пище;
- Уменьшите потребление спиртных напитков;
- Прекратите курение табака;
- Посоветовавшись с врачом, начните соблюдать необходимый режим физической активности;
- Учитесь контролировать реакцию на физическую нагрузку.

