



Важно! Инфаркт миокарда

(памятка для населения)

Инфаркт миокарда на сегодня является одним из самых распространенных недугов сердечно-сосудистой системы. Большой риск летального исхода заставляет задуматься о причинах и профилактике инфаркта.

Факторы риска

- Вредные привычки.
- Избыточный вес, ожирение.
- Малоподвижный образ жизни (гиподинамия).
- Наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям.
- Повышенное артериальное давление, гипертония.
- Сахарный диабет.
- Мужской пол в возрасте 40-50 лет, женский – с наступлением климакса, и общий возраст – после 65 лет.
- Повышенный уровень холестерина в крови.
- Сильные эмоциональные переживания, стресс.
- Физическое перенапряжение организма.
- Резкие подъемы после сна.

Симптомы инфаркта миокарда

Первым признаком инфаркта миокарда является резкая острая боль за грудиной, в области центра грудной клетки. Сама боль имеет характер жжения, сдавливания, с отдачей в близкие к этой области части тела – плечо, руку, спину, шею, челюсть. Характерным признаком инфаркта является проявление данной боли во время покоя.

Чтобы предотвратить ИНФАРКТ:



**Уделяя внимание своему здоровью и образу жизни,
можно свести риск сердечно - сосудистых катастроф к минимуму!**