

**Управление здравоохранения Тамбовской области**

**Центр медицинской профилактики Тамбовской области**



**(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](http://medicina.dobro-est.com/ozhirenie-razvitie-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-ozhireniya.html).
* Малоподвижный образ жизни (гиподинамия).
* Наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям.
* Повышенное артериальное давление, [гипертония](http://medicina.dobro-est.com/gipertoniya-arterialnaya-gipertenziya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-gipertonii.html).
* [Сахарный диабет](http://medicina.dobro-est.com/saharnyiy-diabet-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-diabeta.html).
* Мужской пол в возрасте 40-50 лет, женский – с наступлением [климакса](http://medicina.dobro-est.com/klimaks-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-klimaksa.html), и общий возраст – после 65 лет.
* Повышенный уровень холестерина в крови.
* Сильные эмоциональные переживания, [стресс](http://medicina.dobro-est.com/stress-prichinyi-faktoryi-simptomyi-i-snyatie-stressa.html).
* 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.

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