



До приезда врачей:

-  Принять положение «сидя» или «лежа»
-  Обеспечить доступ свежего воздуха
-  Положить под язык таблетку нитроглицерина, повторять прием каждые пять минут до трёх раз.

Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17
 8 (4722) 27-26-25

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26
 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22
 8 (47241) 3-91-16
 8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка
Машиностроительная, 12
 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1
 8 (47247) 3-11-42

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

Областной наркологический диспансер:

 +7(4722) 24-75-75

Областной противотуберкулезный диспансер:

 +7(4722) 24-75-75

www.takzdorovo.ru



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

 308033, Белгород, ул. Губкина, д.15в.:

 ocmp.belzdrav.ru

 Здоровый Белгород (https://vk.com/ocmp_belzdrav)

 Здоровый Белгород (<https://ok.ru/group/61387132698846>)

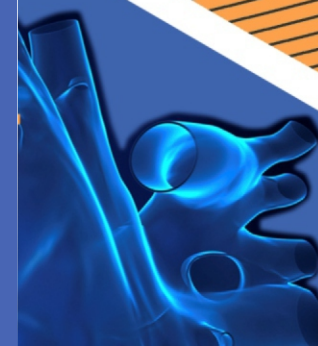
 8 (4722) 52-90-13  ocmp@zdrav31.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

НЕ ПРОПУСТИ ИНФАРКТ

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА МИОКАРДА



Инфаркт миокарда –

болезнь, возникающая при остром нарушении кровоснабжения мышц сердца, что приводит к развитию участка некроза (омертвения) и нарушению работы сердца

К инфаркту миокарда приводят:



1

Повышение артериального давления



2

Ожирение



3

Вредные привычки - курение и избыточное употребление алкоголя



4

Неправильное питание



5

Гиподинамия



6

Эмоциональные перегрузки, стресс

ВАЖНО:



вовремя проходить медицинские осмотры и диспансеризацию



поддерживать нормальные показатели:

- ▶ артериальное давление - не выше 140/90 мм. рт. столба
- ▶ глюкоза крови - не более 5,5 ммоль/литр
- ▶ общий холестерин - не выше 5,0 ммоль/литр
- ▶ липопротеиды низкой плотности - менее 3,0 ммоль/литр
- ▶ липопротеиды высокой плотности - более 1 ммоль/литр
- ▶ триглицериды - менее 1,7 ммоль/литр

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:

- ✓ Боль за грудиной больше 20 минут, отдающая в левую или правую руку, спину, челюсть, верхнюю часть живота
- ✓ слабость, холодный пот
- ✓ учащенное дыхание, нехватка воздуха

ПРИ ПОДОБНЫХ СИМПТОМАХ
НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ
ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

112