

**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: инсульта и инфаркта миокарда.**

(Памятка для населения)

**Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) —** это группа болезней, обусловленных нарушением нормального функционирования сердца и кровеносных сосудов, которые могут повлечь за собой необратимые последствия для организма человека.

**Инсульт —** это острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток.

* Ишемический инсульт (80% случаев) — нарушение тока крови в сосуде головного мозга (тромб, бляшка)
* Геморрагический инсульт (20% случаев) — кровоизлияние в головной мозг (разрыв сосуда)

**Инфаркт миокарда —** это повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней.

Первые симптомы инсульта:

* слабость, онемение руки или ноги (при попытке поднять обе руки — одна будет опускаться вниз)
* при попытке улыбнуться один уголок рта будет опущен
* неразборчивая речь (человек не может внятно ответить на поставленный вопрос)

 Первые симптомы инфаркта:

* боль или дискомфорт за грудиной давящего характера, которые длятся более 5 минут
* боль или дискомфорт в руках, спине, шее, челюсти, верхней части живота
* затруднение дыхания и одышка
* холодный пот и бледность лица

**! При первых подозрениях на инфаркт миокарда или инсульт срочно вызывайте скорую помощь!**

 Как действовать во время ожидания скорой помощи при инсульте и инфаркте миокарда:

* удобно усадите или уложите заболевшего
* обеспечьте свободный доступ воздуха
* при подозрении на инфаркт миокарда дайте больному разжевать 150-325 мг аспирина; положите ему под язык таблетку нитроглицерина, если ранее больной уже принимал данный препарат
* при сохранении боли в груди положите еще одну таблетку нитроглицерина под язык

 Факторы риска развития инсульта:

* ведение нездорового образа жизни
* повышенное артериальное давление
* сахарный диабет
* высокий уровень холестерина
* отягощенная наследственность (наличие одного и более кровных родственников, которые перенесли инсульт или инфаркт миокарда)
* пожилой возраст
* пол (у мужчин повышенный риск инсульта)

 Факторы риска развития инфаркта миокарда:

* гиперлипидемия (нарушение нормального соотношения липидов крови);
* курение,
* сахарный диабет,
* артериальная гипертензия,
* абдоминальное ожирение,
* психосоциальные причины (стресс, депрессия и т.д.),
* низкая физическая активность,
* несбалансированное питание и потребление алкоголя.

**Как защитить себя от сердечно-сосудистых заболеваний?**

* не менее 30 минут в день посвящайте физической активности средней интенсивности
* питайтесь правильно. Не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день должны обязательно стать частью рациона
* употребляйте не более 5гр соли в сутки
* откажитесь от таких вредных привычек, как употребление алкоголя и курение
* следите за уровнем артериального давления. Оно должно быть не более 140/90 мм рт.ст.
* следите за уровнем сахара крови. Натощак показатель глюкозы должен быть менее 6,1 ммоль/л
* следите за уровнем холестерина. Он должен быть ниже 5 ммоль/л
* нормализуйте сон

С целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы всем гражданам, начиная с 18 лет необходимо проходить диспансеризацию!

 Будьте здоровы!