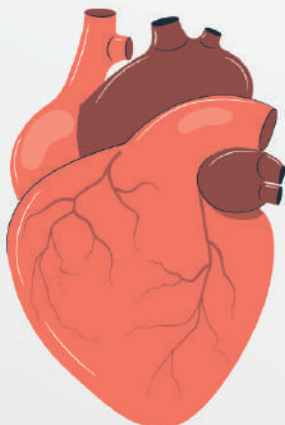


ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



Инфаркт миокарда – острое заболевание, обусловлено гибелью участка сердечной мышцы из-за резкого прекращения кровотока насыщенной кислородом кровью.



Симптомы инфаркта миокарда проявляются по-разному:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки, в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине;
- ощущение нехватки воздуха;
- тошнота или боли в желудке;
- головокружение и холодный пот;
- ощущение безмерной усталости.

Чтобы снизить риск возникновения инфаркта миокарда и предотвратить рецидив, необходимо:



- отказаться от курения;
- прекратить употребление алкоголя;



- питаться сбалансированно (исключить сладости и сахар, фастфуд, газированные напитки, употреблять больше фруктов и овощей);

- заниматься физкультурой;
- избегать хронических стрессов;
- регулярно проходить плановые медицинские осмотры для своевременного выявления и лечения болезней сердца.

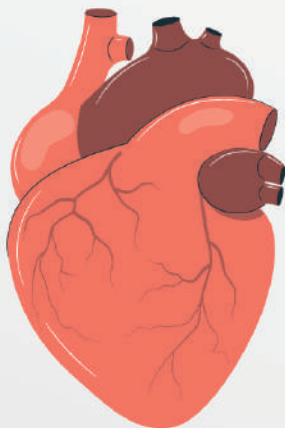


**ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА
– ЭТО ПРОФИЛАКТИКА.**



ИНФАРКТТЫҢ АЛДЫН АЛУ

Миокард инфарктісі – оттегімен қаныққан қан ағымының күрт тоқтауына байланысты жүрек бұлшық ет бөлігінің өлуіне байланысты ушыққан ауру.



Миокард инфарктісінің белгілері әртүрлі жолдармен көрінеді:

- кеуде қуысының ортасында, қолда, сол иықта, шынтақта, жақта немесе арқада ауырсыну немесе ыңғайсыздық;
- ауа тапшылығы сезімі;
- жүрек айнуы немесе асқазанның ауыруы;
- бас айналу және суық тер шығу;
- қатты шаршау сезімі.

Миокард инфарктісінің қаупін азайту және қайталанудың алдын алу үшін сізге:



- темекі шегуден бас тарту;
- алкогольді тұтынуды тоқтату;



- теңдестірілген тамақтану (тәттілер мен қанттарды, фаст-фудты, газдалған сусындарды алып тастау, жемістер мен көкөністерді көбірек тұтыну);

- дене шынықтырумен айналысу;
- созылмалы стресстен аулақ болу;
- жүрек ауруларын уақтылы анықтау және емдеу үшін жүйелі түрде жоспарлы медициналық тексеруден өту керек.



МИОКАРД ИНФАРКТИСІНІҢ ЕҢ ЖАҚСЫ ДӘРІСІ – ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ.