

# Искусственное дыхание и непрямой (закрытый) массаж сердца

- Пациент лежит на спине, обязательно на твердой поверхности, ноги немного приподняты (на 12–15 см), воротник и ремень расстегнуты.
- Запрокиньте голову назад и приподнимите подбородок, чтобы воздух легко проходил в легкие (для удобства подложите что-нибудь под шею).
- Приложите основание одной ладони к нижней части груди по центру (на 2-3 пальца выше солнечного сплетения), прижмите сверху второй рукой (пальцы рук должны быть приподняты, толкать надо только запястьем). Выпрямите руки и делайте толчки весом своего тела так, чтобы грудь прогибалась на 4-5 см (чтобы не устать, не сгибайте руки). Повторите 15 раз.

- После 15 нажатий необходимо насытить легкие кислородом. Для этого приподнимите подбородок пострадавшего вверх и запрокиньте его голову назад. Одной рукой поддерживайте подбородок, другой зажмите нос пострадавшего и 2 раза с силой вдохните воздух в рот пострадавшего (грудная клетка должна приподняться). Проверьте, не появился ли пульс.
- Продолжайте дыхание «рот в рот» с периодичностью 15:2, 15 толчков и 2 вдоха.
- Не забывайте проверять жизненные показатели: пульс, дыхание, реакцию зрачков. Хорошие признаки: кожа приобретает более здоровый цвет, появляется пульс, пострадавший шевелится или стонет, появляется сопротивление воздуха при искусственном дыхании (дыхание нормализуется).

Министерство здравоохранения  
и социального развития  
Ульяновской области

## Инфаркт Будьте осторожны!



СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ - ДА!

ГУЗ «Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики», г. Ульяновск,  
ул Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,  
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт: [www.ocmr73.ru](http://www.ocmr73.ru)  
Официальная группа Вконтакте:  
<http://vk.com/medprof73>



ГУЗ «Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики»  
Ульяновск 2014

# Инфаркт миокарда

**Инфаркт миокарда (инфаркт)** – острое заболевание сердечной мышцы, при котором кровоснабжение какого-либо участка сердца внезапно резко ограничивается или прекращается, что вызывает гибель сердечной мышцы (миокарда) от недостатка кислорода.

## Наиболее частые причины инфаркта:

- атеросклероз,
- артериальная гипертония,
- ишемическая болезнь сердца.

## Симптомы сердечного приступа

- острая боль в груди давящего, сжимающего или жгучего характера, продолжающаяся 15 минут и более,
- головокружение,
- одышка,
- бледность кожных покровов,
- чувство страха, паника,
- тошнота,
- беспокойство,
- холодный пот на лице,
- рвота.



# Первая помощь при инфаркте

1. Срочно вызвать «скорую помощь», уложить больного и обеспечить ему полный покой. Расстегнуть одежду и проветрить помещение.
2. Измерить артериальное давление.
3. До приезда бригады «скорой помощи» врачи рекомендуют дать больному 1-2 таблетки нитроглицерина под язык. Если давление очень низкое, то нитроглицерин давать не следует. Его можно заменить 2 таблетками валидола, 20–30 каплями валокордина или корвалола. Дополнительно дают 1 таблетку ацетилсалициловой кислоты.

## Как избежать инфаркта?

- Если вы курите, откажитесь от этой вредной привычки.
- Правильно питайтесь. Сократите потребление насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов.
- Ежедневно употребляйте сырые овощи и фрукты до 500 г в день.
- Не употребляйте алкоголь.
- Больше двигайтесь, занимайтесь спортом. 30 мин ежедневно нужно отводить физическим нагрузкам. Ходьба – самый простой и доступный вид физической активности. Проходить нужно не менее 3 км в день.
- Хорошо высыпайтесь. Контролируйте уровень холестерина в крови.
- Следите за своим артериальным давлением, старайтесь чтобы оно не превышало 140/90.
- Поддерживайте нормальный вес тела. Желательно чтобы окружность талии не превышала 94 см.
- Научитесь справляться со стрессом.
- Если у вас сахарный диабет, регулярно посещайте врача и соблюдайте его рекомендации.

# Питание при инфаркте

Изначально питание больного ограничено, как в отношении калорий, так и относительно количества принимаемой пищи, которое постепенно увеличивается.

- Характер болезни требует ограничения, а иногда и полного исключения соли из рациона.
- Блюда должны быть теплыми, ни в коем случае не горячими и не холодными.
- Избегайте соленой, копченой, жирной, острой, консервированной пищи.
- Для нормальной работы мышцы сердца необходимы продукты, богатые калием, магнием (для сосудов), стимулирующие работу кишечника.

Лечебная диета направлена на восстановление и улучшение работы сердца, профилактику атеросклероза, который является основной причиной инфаркта миокарда. При планировании рациона необходимо учитывать все заболевания, которыми страдает человек. В связи с малоподвижным образом жизни выздоравливающего человека возможно ожирение. Нужно принимать необходимые меры, чтобы не допустить этого