

ЕСЛИ У ВАС ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

БРОСЬТЕ
КУРИТЬ
0 СИГАРЕТ
в день



БУДЬТЕ АКТИВНЫ
30 МИНУТ
физической активности
или **3 КМ** в день



ПРИНИМАЙТЕ
все назначенные
**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
СРЕДСТВА**



ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО
5 ПОРЦИЙ
овощей/фруктов
в день



КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЕ ДАВЛЕНИЕ
не превышайте
эти цифры: **140/90**

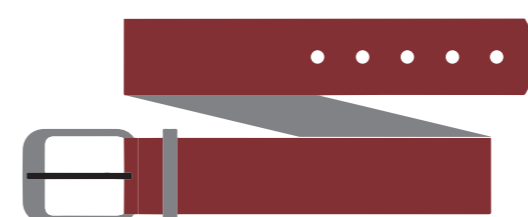


СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ
**РЕКОМЕНДАЦИИ
ВРАЧА** по приёму
лекарственных средств



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

102 см – мужчины **88 см** – женщины



ВАМ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЕСЛИ

- » Ваши ближайшие родственники страдают заболеваниями сердца: по мужской линии предки перенесли инфаркт миокарда или умерли от внезапного сердечного заболевания до 55 лет, а по женской – был инфаркт миокарда или внезапная смерть до 65 лет
- » У Вас повышается АД более 140/90 мм рт.ст. при регулярном измерении в домашних условиях
- » Уровень холестерина ЛПНП более 1,8 ммоль/л в сочетании с одним из факторов риска: малоподвижный образ жизни, частые стрессы, повышение уровня глюкозы, повышение массы тела или курение
- » У Вас возникают болевые ощущения в области грудной клетки слева и под лопаткой. При этом боль может носить острый, сжимающий, точечный, давящий характер. Особенно важно, если боль возникает при ходьбе или физической нагрузке, а затем уменьшается сразу после остановки или прекращения нагрузок
- » У Вас бывают сердечные перебои, замирание сердца, дискомфорт в грудной клетке, одышка, чувство нехватки воздуха

ВОПРОСЫ И СОВЕТЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

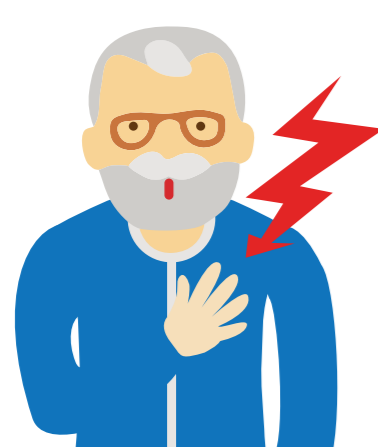
Что рассказать врачу

- » Опишите, как Вы себя чувствуете
- » Какие таблетки Вы сейчас принимаете (с названиями и дозировкой)? Лучше записать дома на листочек
- » Покажите Ваш дневник наблюдения за АД и ЧСС
- » Подробно расскажите про боли – где болит, какие они, когда возникают, чем снимаете
- » Если Вы проходили обследования или сдавали анализы, принесите врачу их результаты

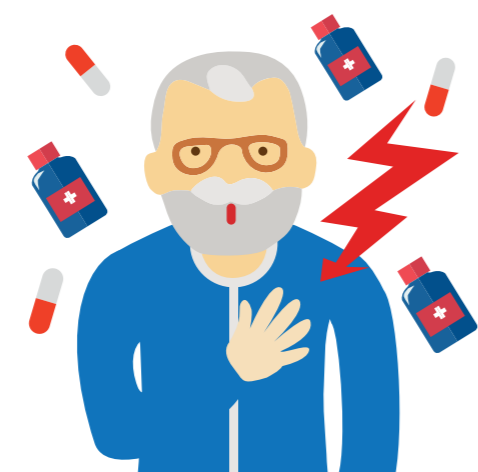
Что спросить у врача

- » Какие таблетки принимать и сколько раз в день? (Запишите)
- » Когда прийти в следующий раз?
- » Что делать, если станет хуже?
- » Чего и сколько мне можно кушать и чего нельзя? Сколько пить жидкости?
- » Как мне двигаться?

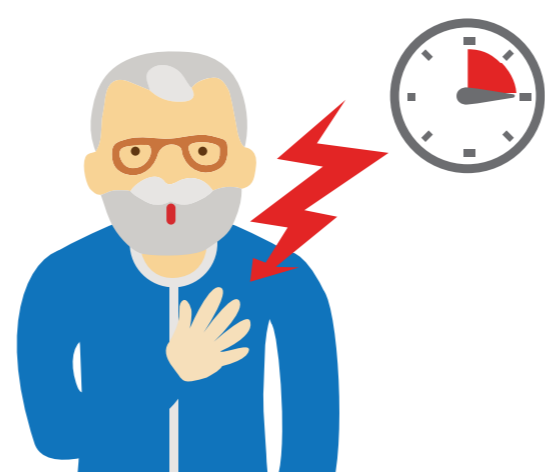
ПРИ НАЛИЧИИ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ



интенсивная боль
за грудиной



боль не прекращается
после приема нитроглицерина



продолжительность боли
более 15 минут



Мобильное приложение
«Контроль стенокардии»

Установите мобильное приложение «Контроль стенокардии» на смартфон. Оно очень простое и поможет Вам контролировать свое состояние и оценить эффективность антиангинальной терапии.

Скачать приложение можно, введя в поиск «Контроль стенокардии» в Google Play или App Store

Срочно вызовите скорую! Возможен инфаркт миокарда!