**ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ (Памятка для населения)**

Вы можете чувствовать себя замечательно, но немного понервничать или сделать физическую нагрузку и вдруг появляется боль за грудиной. Боль приходит внезапно, она резкая и довольно сильная, может появиться как следствие слишком плотного ужина или обеда. Боль может появиться под действием резкой смены температуры окружающей среды. Боль начинается в покое, а при физической нагрузке боль усиливается.

Скорее всего, у Вас развился острый коронарный синдром (инфаркт миокарда или нестабильная стенокардия).

Характерные признаки сердечного приступа (острого коронарного синдрома):

• внезапно возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), распространяющиеся в левую сторону, отдающие в левую руку, плечо, спину, челюсть, шею, продолжающиеся более 5 минут;

• нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе, иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке

• нередко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них.

Иногда заболевание проявляет себя рвотой или неприятными ощущениями в желудке, перебоями в сердце или затруднением дыхания, потерей сознания.

Нехарактерные признаки, которые часто путают с сердечным приступом:

• колющие, режущие, пульсирующие, сверлящие, постоянные ноющие в течение многих часов и не меняющие своей интенсивности боли в области сердца или в конкретной четко очерченной области грудной клетки

При возникновении сердечного приступа необходимо следовать следующему алгоритму:

• Вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

• Сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (половину таблетки аспирина разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно).

! нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при непереносимости его (аллергические реакции), а также при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;

! нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

• Если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются необходимо повторно принять нитроглицерин.

• Если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась сильная головная боль, резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее нитроглицерин не принимать.

• Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до разрешения врача;

Мы также обращаем Ваше внимание на то, что первичная профилактика сосудистых поражений является чрезвычайно эффективной. Она включает в себя постоянный контроль артериального давления, уровней холестерина и сахара крови, массы тела. Здоровый образ жизни: отказ от курения и умеренное потребление алкоголя, достаточная физическая активность, правильное питание с ограничением жирной пищи и включение в рацион свежих овощей и фруктов помогут Вам снизить риск развития сосудистых катастроф.

**Чтобы гром не грянул**

От некоторых факторов риска, например таких, как пол и наследственность, никуда не деться. Зато все остальные вполне поддаются нашим усилиям:

- поддерживайте в норме артериальное давление, а также следите за погодой, например, для людей с повышенным артериальным давлением опасны жара и геомагнитные бури;

- нормализуйте уровень сахара в крови;

- больше двигайтесь, совсем не обязательно «бегать от инфаркта», достаточно гулять на свежем воздухе не менее получаса в день;

- бросьте курить, пристрастие к табаку – один из самых агрессивных факторов риска;

- постарайтесь сбросить лишнюю массу тела.

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ!**

Помните! Не следует обращаться в службу скорой медицинской помощи в случаях, когда самочувствие не представляет угрозы жизни. Необоснованно вызывая «Скорую помощь», Вы невольно оставляете в беде другого тяжелобольного человека, потому что к нему «Скорая помощь» может не успеть. Если Вы нездоровы, но Ваша жизнь вне опасности - запишитесь на приём к врачу или вызовите на дом врача из поликлиники.