

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ**

**При дискомфорте в области груди немедленно вызывайте бригаду скорой помощи по телефону 103, если:**

**Вы старше 40 лет, и у вас есть один или более факторов риска развития болезней сердца: случаи инфарктов в семье, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет.**

- ✓ Боль в груди можно описать как давящую, сжимающую, жгущую.
- ✓ Боль сопровождается ощущением отчаяния, обреченности.
- ✓ Боль отдает в плечи, руки, в левую половину шеи или челюсти.
- ✓ Боль держится более 5 минут.
- ✓ Боль сопровождается слабостью, тошнотой, одышкой, потливостью, головокружением или обмороком.

### **Что надо сделать в ожидании помощи:**

1. Примите сидячую или полулежачую позу и отдохните. Чем больше нагрузка на сердце во время сердечного приступа, тем тяжелее будут его последствия.
2. Расстегните воротник, ослабьте пояс, попросите открыть окна, если в комнате душно.
3. Положите под язык таблетку нитроглицерина и медленно ее рассосите . До приезда скорой помощи можно принять только одну таблетку, поскольку у некоторых людей это лекарство может вызвать резкое падение артериального давления.
4. Не принимайте кофе, алкоголь и чужие «сердечные» препараты. Этанол, кофеин и вещества, содержащиеся в не предназначенных для вас лекарствах, при сердечном приступе могут быть смертельно опасными.