**Министерство Здравоохранения**

**Чеченской Республики Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики**



**ВЫЗОВ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»**

**103**

1. **Прекратить физическую нагрузку, при возможности сесть, успокоиться.**
2. **Принять одну таблетку нитроглицерина под язык.**
3. **Если боль не снимается, через 3-5 минут, повторить прием нитроглицерина или ингаляцию нитро спрея (до 2-3 раз).**
4. **При подъеме АД разжевать одну таблетку нифедипина или каптоприла.**
5. **Если приступ не удается снять в течении 15-20 минут, необходимо вызвать врача скорой помощи и принять одну**

**таблетку аспирина (0,5 г).**

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ**

**СТЕНОКАРДИИ**

**г. Грозный 2023**

**ПРОФИЛАКТИКА ИБС**

**ФАКТОРЫ РИСКА СПОСОБСТВУЮТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ И**

**ПРОГРЕССИРОВАНИЮ ИБС, И ИХ КОРРЕКЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ**

**ОСНОВОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИБС.**

**Каждый должен придерживаться здорового образа жизни и соблюдать следующие правила:**

* **Придерживаться правильного и полезного для сердца питания (уменьшить потребление жиров, соли)**
* **Следить за уровнем холестерина и сахара в крови**
* **Контролировать уровень артериального давления**
* **Заниматься регулярно физическими упражнениями**
* **Отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь)**
* **Следить за своим весом, избегать ожирения**
* **Уметь справляться с собственными эмоциями, стрессами.**

**Сердце – уникальный орган, осуществляющий насосную функцию. Оно обеспечивает циркуляцию крови в организме и тем самым жизнь человека.**

**БЕРЕГИТЕ ЕГО!**

**ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**





**СЕГОДНЯ МОЖНО ЗАЩИТИТЬ КАЖДОГО РЕБЕНКА!**

**Не подвергайте свой слух опасности**

**«Слышать будущее… и готовиться к нему»**

**3 МАРТА**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЛУХА**