

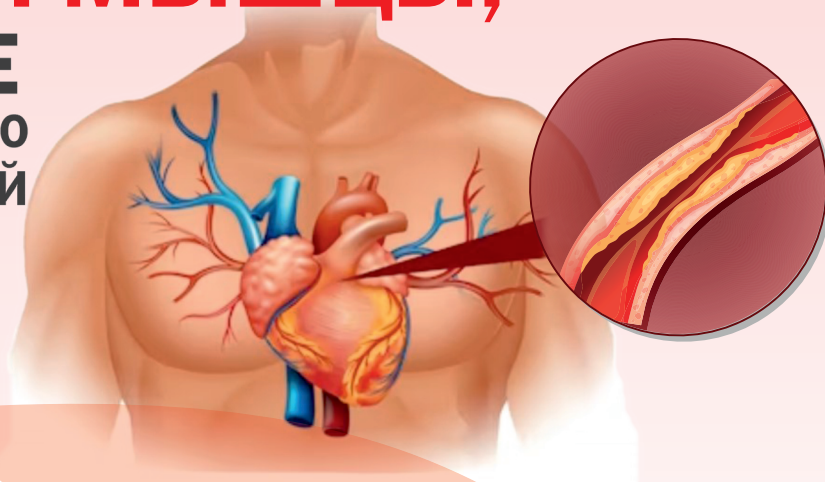


Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ИНФАРКТ ПОВРЕЖДЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, ВОЗНИКШЕЕ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНОГО ПРИТОКА КРОВИ К НЕЙ





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

повышенное давление
может привести к
**ИНФАРКТУ
МИОКАРДА**

КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



**ПОКАЗАТЕЛИ
В НОРМЕ**

139/89



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ПОСЛЕДСТВИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ **ЯВЛЯЮТСЯ ОДНОЙ** **из наиболее значимых** **причин смертности в мире**





**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ:



**Немедленно вызвать
скорую помощь**



03, 103, 112



Принять сидячее положение



**Принять нитроглицерин
или сделать ингаляцию нитроспрея,
принять аспирин**



**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

ИЗБЕЖАТЬ ИНФАРКТА МОЖНО:



**отказавшись
от вредных привычек
(курение, алкоголь)**



**контролируя
уровень
артериального давления**



**контролируя
уровень глюкозы
и холестерина**



**регулярно
и правильно
питаясь**



**занимаясь
спортом**



**контролируя
вес**