

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире и в Казахстане. Ежегодно от них мы теряем до 50 тысяч казахстанцев.

Ведущее место среди острых форм сердечно-сосудистых заболеваний занимает — острый коронарный синдром, который является причиной большого числа экстренных госпитализаций и возникновения инвалидности без надлежащего лечения.

Острый коронарный синдром — это группа признаков (симптомов), позволяющих думать о возникновении инфаркта миокарда или приступа стенокардии.

Характеристика боли в груди при остром коронарном синдроме:

длительная (более 20 мин) интенсивная жгучая боль в покое в центре груди или в ее левой половине, отдающая в левое плечо, руку, шею, нижнюю челюсть, межлопаточное пространство, область солнечного сплетения.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ОСТРОГО КОРОНАРНОГО СИНДРОМА

Факторы, на которые Вы можете повлиять:

- гиперлипидемия (повышенный уровень холестерина и других липидов в крови)
- артериальная гипертензия (высокое артериальное давление)
- сахарный диабет и нарушения обмена веществ

Факторы риска, на которые нельзя воздействовать, но о которых Вы должны знать:

- пол (чаще у мужчин)
- возраст (чаще после 40 лет)
- наследственная предрасположенность (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у близких родственников)

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРОГО КОРОНАРНОГО СИНДРОМА:

- соблюдайте здоровый образ жизни откажитесь от табакокурения, избегайте пассивного курения
- занимайтесь спортом, ежедневно выполняйте дозированные физические упражнения
- контролируйте массу тела
- соблюдайте диету: ограничьте употребление животных жиров и легкоусвояемых продуктов (сладких и мучных блюд), поваренной соли (до 5 г в сутки), употребляйте больше овощей и фруктов (не менее 400 граммов), в том числе содержащие калий
- контролируйте уровень глюкозы в крови у больных сахарным диабетом
- откажитесь от употребления крепких алкогольных напитков

ЕСЛИ БОЛЬ В ГРУДИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЛЕЕ 20 МИНУТ НЕОБХОДИМО:

- прекратить физическую нагрузку, лечь в постель, успокоиться
- принять или дать пациенту аспирин — 160-325 мг (0,5-1 таблетку) - разжевать и проглотить
- принять нитроглицерин (повторно) под язык (если АД не менее 90 мм рт.ст).
- **срочно вызвать бригаду «скорой медицинской помощи 103»**

Для раннего выявления заболевания, пройдите профилактические медицинские осмотры (скрининги) в поликлинике, к которой Вы прикреплены. Сделайте всё возможное для предупреждения развития сердечно-сосудистых заболеваний. Как можно больше знайте об этих заболеваниях и умейте предупредить их возникновение. Помните! Боль в груди — сигнал для прекращения физических нагрузок и немедленного обращения к врачу.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



**ӨЗІҢІЗДІҢ
ЖҮРЕГІҢІЗГЕ
КӨМЕКТЕСІҢІЗ**

Жүрек – қан тамыр аурулары бүкіл әлемдегі және Қазақстандағы өлімге әкеп соқтыратын негізгі ауру болып табылады. Жыл сайын осы аурудан 50 мыңға жуық қазақстандықтан айрыламыз.

Жүрек-қан тамырлары ауруларының жіті түрлері арасындағы жетекші орынды – жіті коронарлық синдром алады, ол шұғыл емдеуге жатқызу және тиісті дәрежеде емделмегендіктен мүгедек болу санының көбеюіне себепкер болып отыр.

Жіті коронарлық синдром – бұл миокард инфарктісі немесе стенокардия ұстамасы туындады деп ойлауға мүмкіндік беретін ауру белгілерінің топтары.

Жіті коронарлық синдром кезіндегі кеуде тұсының ауырсыну сипаттамалары:

Тыныш қалыпта кеуденің орта тұсының немесе оның сол жақ бөлігінің, сол жақ иыққа, қолға, мойынға, астыңғы иекке, жауырын аралығындағы кеңістікке, көкірек өріміне қарай ұзақ қарқынды (20 минуттан аса) ашытып ауыруы.

СІЗ ЫҚПАЛ ЕТЕ АЛАТЫН ФАКТОРЛАР ҚАУПІНІҢ НЕГІЗГІ ФАКТОРЛАРЫ

Сіз ықпал ете алатын факторлар:

- гиперлипидемия (қандағы холестерин мен басқа да липидтер деңгейінің жоғарылауы)
- артериалық гипертензия (жоғары артериалық қысым)
- қант диабеті және зат алмасу қызметінің бұзылуы

Ықпал етуге болмайтын, бірақ Сіз білуіңіз керек қауіптілік факторлары:

- жыныс (ерлерде жиірек болады)
- жас (көбінесе 40 жастан кейін)
- тұқым қуалаушылыққа бейімділік (жақын туыстарында жүрек-қан тамыр ауруларының болуы)

ЖІТІ КОРОНАРЛЫҚ СИНДРОМНЫҢ АЛДЫН АЛУ:

- салауатты өмір салтын сақтаңыз
- темекі шегуден бас тартыңыз, еріксіз темекі шегуден қаулақ болыңыз
- спортпен айналысып, күн сайын мөлшерлі дене шынықтыру жаттығуларын жасаңыз
- дене салмағыңызды бақылаңыз
- диета сақтаңыз: жануар майларын және тез сіңірілетін тағамдарды (тәтті және ұн өнімдерін), ас тұзын (тәулігіне 5 г дейін) қолдануды шектеңіз, көкөністер мен жемістерді, оның ішінде құрамында калий бар тағамдарды көбірек (400 гр кем емес) қолданыңыз
- қант диабетімен ауыратындардың қанындағы глюкоза деңгейін бақылаңыз
- күшті алкоголь ішімдіктерін қолданудан бас тартыңыз

ЕГЕР КЕУДЕНІҢ АУЫРУЫ 20 МИНУТТАН АСА ЖАЛҒАСАТЫН БОЛСА:

- дене жүктелімін тоқтатып, төсекке жатып, тынышталу керек
- емделушіге аспирин қабылдау керек 160-325 мг (0,5- 1 таблетка) – шайнап, жұтып қою керек
- тілдің астына (қайталап) нитроглицерин салу (егер АҚ 90 мм сн.бағ. төмен болмаса)
- «103 жедел медициналық жәрдем» бригадасын дереу шақырту

Ауруды ерте анықтау үшін өзіңіз тіркелген емханада (скринингтен) алдын алу медициналық тексеруінен міндетті түрде өтіңіз. Жүрек-қан тамыр ауруларының дамуына жол бермеу мүмкіндіктерінің бәрін де жасаңыз.

Осы аурулар туралы барынша көп біліп, олардың туындауына жол бермеу шараларын үйреніңіз.

Есте сақтаңыз! Кеудеңіздің ауыруы – дене жүктелімін тоқтатып, дереу дәрігерге жүгіну керектігінің белгісі!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**ПОМОГИТЕ
СВОЕМУ
СЕРДЦУ**