

БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ ЧТО ДЕЛАТЬ?



Клиника:



- боль локализуется за грудиной, носит давящий или сжимающий характер



- боль отдает в левую руку, в область левой лопатки, в сторону шеи, нижней челюсти либо горла



- ощущается жжение и дискомфорт за грудиной



- одышка, резкая слабость



- паника, страх смерти



- сердцебиение



- тошнота



- холодный липкий пот

- бледность кожных покровов

Неотложная помощь:

1. Вызвать скорую помощь (03 или 112, МТС - 030, Мегафон - 030, Билайн - 003, Теле2 - 003)

2. Не паниковать

3. Обеспечить поступление свежего воздуха (открыть окна или дверь, расстегнуть одежду, снять галстук, развязать шарф)

Боль за грудиной может указывать на:

- Инфаркт миокарда
 - Расслаивающую аневризму аорты
 - Тромбоэмболию легочной артерии
- и другие серьёзные заболевания

Самолечение в таких случаях НЕДОПУСТИМО!

Как распознать инсульт

Департамент здравоохранения ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
тел.: (3499) 53-32-40, www.yamalcmp.ru



Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:



Внезапное онемение конечности
(руки, пальца, ступни, ноги, части лица)



Внезапная дезориентация в пространстве и времени
(человек не может понять, где находится)



Тошнота, рвота



Двоение в глазах или нечеткое зрение

Симптомы, которые можно распознать со стороны:



Человек не может улыбнуться
Уголок рта опущен



При инсульте язык изогнут или повернут в сторону



Человек не может поднять и удерживать обе руки



Нарушение речи
(больной невнятно говорит, его речь напоминает речь пьяного человека)



3-6 часов
время с момента проявления первых симптомов, когда можно избежать развития необратимых изменений в мозге

При наличии хотя бы одного из этих признаков - нужно **НЕМЕДЛЕННО** вызвать бригаду скорой медицинской помощи!

Осторожно, ГРИПП!

Департамент здравоохранения ЯНАО

ГБУЗ ЯНАО

«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

тел.: (3499) 53-32-40, www.yamalcmp.ru



СИМПТОМЫ ГРИППА



Повышение температуры до 38-39° С



Жар, озноб



Боль в горле, кашель



Головная боль, боль в мышцах и суставах



Усталость



Заложенность носа

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?



Наиболее эффективное средство от гриппа - **вакцинация!**



Включите в рацион питания **продукты, содержащие белок и витамин С, лук и чеснок**



Соблюдайте **личную гигиену**



Регулярно делайте **влажную уборку и проветривайте помещение**

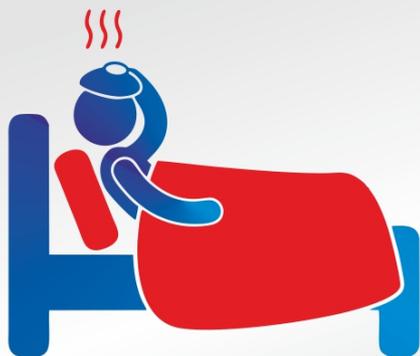


Избегайте **мест массового скопления людей, используйте медицинскую маску и меняйте её каждые 2 часа**



Ведите **здоровый образ жизни**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?



- По возможности **изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить ему постельный режим**
- При уходе за больным **использовать медицинскую маску**
- По назначению врача **начать прием профилактических противовирусных препаратов**
- Регулярно **проветривать помещение**



Самолечение при ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу!

ОРВИ или

ГРИПП?

ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4–5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

**высока вероятность заражения
высокопатогенным гриппом
А/Н1N1**



ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
www.yamalcmp.ru



НЕ ПОПАДИСЬ НА КРЮЧОК



являются препятствием к духовному развитию.
дают фальшивое представление о счастье.
часто приводят к несчастным случаям.
не дают четко и ясно мыслить.
уничтожают дружбу.
разрушают семьи.
приводят к уродству детей.
толкают людей на кражи и насилие.
делают человека слабым и безвольным.
являются источником многих заболеваний.



ГБУЗ ЯНАО

**“ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ”**

**10 причин
сказать “НЕТ”
наркотикам**

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОЖОГОВ У ДЕТЕЙ



Не оставляйте детей без присмотра.
Не носите ребенка на руках во время приготовления пищи.



Ставьте кастрюли и сковородки ручками внутрь плиты так, чтобы дети не могли опрокинуть на себя горячую пищу.



Уберите со столов скатерти, не ставьте на край стола горячую пищу.



По возможности блокируйте регуляторы газовых горелок.



Пробуйте еду и питье сами, чтобы избежать термических ожогов у ребенка.



Закрывайте доступные розетки специальными приспособлениями, чтобы ваш малыш ничего не смог засунуть в них.



Убирайте в абсолютно недоступные для детей места спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды, легковоспламеняющиеся жидкости, бытовую химию.



Все электропровода в доме лучше убрать в специальные короба. Не используйте приборы с неисправной проводкой.



Откажитесь от использования обогревателей с открытой спиралью, не размещайте нагревательные приборы около детских кроваток.



Все предметы, которые имеют накаляющуюся поверхность (утюги, плойки, обогреватели любого вида и прочее) должны быть в недосягаемых для малыша местах.



Держите детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, петард, фейерверков.



При купании, мытье рук малыша сначала открывайте кран с холодной водой, проверяйте температуру воды сами.

Основные меры профилактики ожогов любого вида у детей – **ВНИМАНИЕ** взрослых и **СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ** пребывания малышей в доме и на улице.



ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
www.yamalcmp.ru



СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

Ребенок должен
спать на спине



Матрас должен быть
жестким и совпадать
с размерами кроватки



В кроватке не должно
быть посторонних вещей
(игрушки, подушки),
которые могут накрыть
голову ребенка



Избегайте перегрева ребенка
(если спинка малыша мокрая
- ему жарко)



Спите на отдельных
кроватях, но в одной
комнате с ребенком



Оградите ребенка
от табачного дыма
до и после рождения



Придерживайтесь
грудного вскармливания



Треть случаев **ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** можно **ПРЕДОТВРАТИТЬ** благодаря **ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
#ЯмалЗдоров



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,

которых стоит придерживаться для профилактики онкологических заболеваний:



1. НЕ НАБИРАЙТЕ ЛИШНИЙ ВЕС

Избыточный вес увеличивает риск рака кишечника, печени, молочной и предстательной желез.

2. БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ

Каждый день уделяйте минимум 30 минут упражнениям или хотя бы быстрой ходьбе. Больше времени проводите на свежем воздухе.



5. РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ

6. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Ежедневное потребление более 5 г соли наносит вред организму.



3. НАУЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Помните, переживания ослабляют защитные функции организма.



7. МАКСИМАЛЬНО ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ

4. ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Ежедневно съедайте минимум 400 г овощей и фруктов.



8. НЕ ЗЛУОПOTРЕБЛЯЙТЕ ЗАГАРОМ НА ПЛЯЖЕ И ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ



ЗАЧЕМ НУЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

Почему опасен высокий уровень холестерина?

При повышенном уровне холестерина в крови на стенке сосуда образуется атеросклеротическая бляшка, которая со временем может полностью перекрыть просвет сосуда, что приводит к возникновению инфаркта, инсульта и даже смерти

Пациент высокого риска. Кто он?

У Вас высокий риск сердечно-сосудистых осложнений, если Ваш диагноз: ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов головного мозга, сахарный диабет.

Какими должны быть цифры холестерина?

Нормальным уровнем общего холестерина является цифра ниже **5 ммоль/л**, но, если Вы являетесь пациентом высокого риска, то уровень общего холестерина должен быть ниже **4,5 ммоль/л**.

Как можно снизить уровень холестерина?

- Повышение физической активности. Рекомендуются физические нагрузки умеренной интенсивности по 30-40 мин 3-4 раза в неделю, либо ежедневная ходьба 10-14 тысяч шагов в день.
- Здоровое питание (см. на обороте).
- Снижение холестерина с помощью лекарств. Если доктор Вам назначил препараты для снижения холестерина, то необходимо помнить, что лечение должно быть длительным и постоянным. Не прекращайте прием лекарств без предписания врача.

Помните, что снижение уровня холестерина уменьшает развитие инсульта и инфаркта в два раза, тем самым увеличивает продолжительность жизни!

Будьте здоровы!

Пройти профилактическое обследование Вы можете в Центре здоровья ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики» по адресу: г. Надым, ул. Строителей, 4 тел.: 53-82-48 или записаться на сайте yamalcmp.ru

