* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
  + [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
  + [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
  + [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
  + [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
  + [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
  + [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
  + [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
  + [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
  + [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
  + [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
  + [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
  + [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
  + [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
  + [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
  + [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
  + [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
  + [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
  + [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
  + [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
  + [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
  + [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
  + [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
  + [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
  + [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
  + [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
  + [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
  + [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
  + [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
  + [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
  + [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
  + [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
  + [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
  + [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
  + [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
  + [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
  + [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
  + [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
  + [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
  + [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
  + [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
  + [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
  + [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**Первая помощь при сердечном приступе**



Симптомы сердечного приступа, как правило, развиваются по классической схеме. Появление любого из них – повод для вызова бригады скорой помощи. Помните, что промедление может привести к смерти человека.

**Что такое сердечный приступ?**

Сердечным приступом обычно называют [инфаркт миокарда](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/infarkt). Это состояние развивается, когда в сосудах, питающих сердечную мышцу, нарушается кровоток. Например, из-за резкого спазма или закупорки сосудов кровяным сгустком или скоплением холестерина.

От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

**Мифы о болезнях сердца**

Болезни сердца – главная причина смерти людей во всем мире. Тем не менее, [мифы о сердечно-сосудистых заболеваниях](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/mify-o-serdechno-sosudistyh-zabolevaniyah) весьма живучи. Проверьте собственные знания.

**Чем опасен сердечный приступ?**

Сердечные приступы нередко приводят к **остановке сердца**. При этом шансов выжить без оказания квалифицированной помощи в стационаре у человека с сердечным приступом крайне мало.

Именно поэтому при развивающихся симптомах инфаркта надо **немедленно** вызвать бригаду скорой помощи, даже если самому человеку кажется, что ничего серьезного не происходит.

Даже незначительные неприятные ощущения в груди могут оказаться симптомами развивающегося инфаркта миокарда. До трети сердечных приступов не сопровождаются сильной болью, и люди замечают проблемы с сердцем **слишком поздно**.

Кроме того, женщины [склонны недооценивать](http://www.takzdorovo.ru/deti/zhenshhiny-ne-zamechaut-serdechnogo-pristupa) неприятные ощущения в груди. По наблюдениям врачей, даже в приемном покое больницы они редко жалуются на боль при инфаркте.

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

* Вы старше 40 лет, и у вас есть один или более факторов риска развития болезней сердца: случаи инфарктов в семье, [курение](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kak-vrednye-privychki-vlijajut-na-serdtse/), [ожирение](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/lishnij-ves-i-ego-opasnosti), малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет.
* Боль в груди можно описать как плотную, тяжелую и сжимающую.
* Боль сопровождается слабостью, тошнотой, одышкой, потливостью, головокружением или обмороком.
* Боль отдает в плечи, руки, шею или челюсть.
* Боль сопровождается ощущением отчаяния, обреченности.
* Боль усиливается в течение 15–20 минут.

**Что надо сделать в ожидании помощи:**

1. Примите сидячую или полулежащую 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.

**Самое важное**

Даже один из описанных выше симптомов могут говорить о развитии сердечного приступа. Не занимайтесь самолечением! В случае дискомфорта в груди надо срочно вызвать бригаду скорой помощи. В ожидании врачей примите таблетку нитроглицерина и прилягте.