**Памятка об инфаркте миокарда**

Напоминаем вам о признаках и первой помощи при грозном заболевании – инфаркте миокарда.

**Что нужно знать?**

— **Признаки инфаркта,** при которых нужно вызывать «скорую помощь»: боль в сердце, которая может отдавать в руку, плечо, нижнюю челюсть, желудок, а также жжение за грудиной.

— **Реакция на нитроглицерин**. Если после его приема боль и жжение не прошли, это один из характерных признаков инфаркта.

— **Страх смерти**. Когда сердцу плохо, происходит выброс гормонов стресса, провоцирующих приступ страха. При этом человек бледнеет, появляется холодный пот.

**- Помните!** Чаще всего инфаркт случается в утренние часы, поскольку в это время пик продукции гормонов, в частности, гормонов надпочечников и стресса. Утром будьте внимательней к себе и родным — при недомогании скорее обращайтесь к врачу.

**Что нужно делать?**

— Вызвать «скорую помощь» и спокойно лежать.

— Если состояние ухудшается и есть нитроглицерин, принять одну таблетку или капсулу (положить под язык, а не глотать!).

— Через 5 минут, и если не стало легче, принять еще одну таблетку, можно принять и третью, но не более.

— Приняв нитроглицерин, нельзя вставать — от резкого снижения давления может кружиться голова.

— Если вы видите, что на улице, на автобусной остановке, в магазине и т.п. человеку стало плохо, не проходите мимо — вызовите «скорую», побудьте с ним до приезда врачей: расстегните тугой воротник и пояс, по возможности уложите, обеспечьте доступ воздуха.