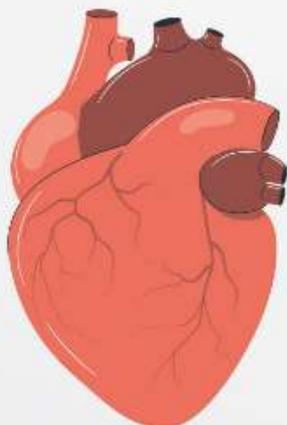


ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



Инфаркт миокарда – острое заболевание, обусловлено гибелью участка сердечной мышцы из-за резкого прекращения кровотока насыщенной кислородом кровью.



Симптомы инфаркта миокарда проявляются по-разному:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки, в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине;
- ощущение нехватки воздуха;
- тошнота или боли в желудке;
- головокружение и холодный пот;
- ощущение безмерной усталости.

Чтобы снизить риск возникновения инфаркта миокарда и предотвратить рецидив, необходимо:



- отказаться от курения;
- прекратить употребление алкоголя;



- питаться сбалансированно (исключить сладости и сахар, фастфуд, газированные напитки, употреблять больше фруктов и овощей);

- заниматься физкультурой;
- избегать хронических стрессов;
- регулярно проходить плановые медицинские осмотры для своевременного выявления и лечения болезней сердца.



**ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА
– ЭТО ПРОФИЛАКТИКА.**