

КАК СПАСТИ ЖИЗНЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

Что делать, если заболело сердце,
а поблизости никого нет, и лекарств тоже нет.



Министерство
здравоохранения
Саратовской области
ГУЗ «Саратовский областной
центр медицинской профилактики»



Часто бывает, что сердце прихватывает на даче или на отдыхе. В 9 из 10 случаев человек погибает от острого инфаркта, если не оказать помощь в первые минуты.

Как распознать сердечный приступ?

Нарушение сердечного ритма

Сердце вдруг стало биться не так, как обычно:

- либо слишком гулко и с перебойми («то бьется, то не бьется»);
- либо слишком часто (тахикардия).



Трудно дышать:

- особенно тяжело сделать полноценный выдох.

Боль в левой части тела:

- под лопаткой
- за грудиной
- отдается в челюсть слева.

Не паникуйте, но действуйте быстро. У вас есть буквально 20-30 секунд, прежде чем вы можете потерять сознание.

Что делать при сердечном приступе?

Сделайте глубокий вдох

Каждый раз, перед тем как кашлянуть. Глубокий вдох позволяет кислороду проникнуть в легкие.

На выдохе кашель

Кашлевые движения «сжимают» сердце и заставляют кровь циркулировать. Кашель должен быть глубоким продолжительным.



Начинайте кашлять

Много раз и с очень большой силой, как будто вы выплевываете мокроту глубоко из груди.

Еще раз глубокий вдох

Это поможет насытить сердце кислородом и восстановить сердечный ритм.

Глубокий вдох и кашель на выдохе должны повторяться каждые 2 секунды без перерывов и остановок, вплоть до прихода медицинской помощи.

Кардиологи говорят, что если **бы каждый из нас поделился** этой информацией с 10-ю людьми, как минимум **одна жизнь** была бы **спасена!!!**