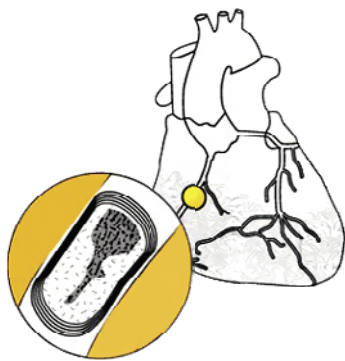


# БОЛЬ В СЕРДЦЕ: ПОМОГИ СЕБЕ САМ

## ПРИЧИНА СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

**Ишемическая болезнь сердца**, при которой нарушается кровоснабжение сердечной мышцы. Это происходит, когда несущие кровь к сердцу **артерии сужаются из-за образования атеросклеротических бляшек или спазма.**



На фоне большой физической нагрузки или сильного волнения сердце начинает биться чаще, а крови (соответственно и кислорода) ему не хватает – развивается приступ.

## ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

- ▶ Внезапная сильная боль за грудиной (сжимающая и давящая)
- ▶ Боль может отдавать в левую руку, левую половину шеи, нижней челюсти, под лопатку
- ▶ Одышка, головокружение
- ▶ Повышенная потливость, слабость
- ▶ Выраженное чувство страха



## ЧТО ДЕЛАТЬ

**1 ОСТАНОВИТЕСЬ, СЯДЬТЕ ИЛИ ЛЯГТЕ,** если есть куда.

### КАК РАБОТАЕТ:

При отдыхе нагрузка на сердце снижается, ему требуется меньше кислорода.



**2 НАДАВИТЕ НА «ТОЧКУ СКОРОЙ ПОМОЩИ»** на меридиане сердца 2-3 минуты (до умеренной боли) ключом, авторучкой, ногтем или даже зубами. Найти нужную точку просто: несильное нажатие на нее намного чувствительнее, чем на соседние точки.

### КАК РАБОТАЕТ:

Рефлекторное воздействие расширяет коронарные артерии.



**4 РАЗОТРИТЕ ОБЛАСТЬ ГРУДИНЫ ДО ПОКРАСНЕНИЯ.**

### КАК РАБОТАЕТ:

Приток крови к коже и подкожной клетчатке увеличивает снабжение области сердца кислородом.



**3 ПОКАШЛЯЙТЕ.** Сначала сделайте глубокий вдох, затем кашляйте как можно сильнее, «из глубины груди». Через 2 секунды повторите. Кашляйте в течение 2-х минут.

### КАК РАБОТАЕТ:

При глубоком вдохе в легкие поступает больше кислорода. Давление на сердце при сокращении мышц грудной клетки (во время кашля) помогает сердцу перекачивать кровь.



**! НЕ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ГРУДИ ХОЛОД!**

*От холода сосуды сжимаются, может развиваться инфаркт*

Как только вы почувствовали, что один из перечисленных методов начинает приносить облегчение, не прекращайте действовать до полного исчезновения боли. Но после этого обязательно доберитесь до ближайшего врача!



Многочисленные исследования показали, что регулярный прием КАРДИО КАПИЛАР снижает риск развития сердечно-сосудистых катастроф.