**Сердечный приступ**

В летнее время часто случаются сердечные приступы. Остаться одному в такой ситуации особенно опасно.

Существует несколько вариантов острых сердечных приступов.

Первый – внезапная сердечная смерть. В таком случае помощь возможна, только если рядом оказался человек, владеющий методом реанимации, но часто даже ему не удаётся восстановить деятельность сердца.

Более часты разные варианты приступов стенокардии и инфаркта миокарда.

К неотложным сердечно – сосудистым состояниям относятся: гипертонический криз, приступы аритмии, транзиторные ишемические атаки и нарушения мозгового кровообращения.

Если внезапно ухудшилось состояние (возникли резкая немотивированная слабость, сильное головокружение или головная боль, сопровождающееся нарушением речи или активных движений в руке, ноге), необходима срочная медицинская помощь.

Существуют и варианты сердечных приступов, которые в первый раз заканчиваются благополучно без всякого лечения, но вряд ли стоит дожидаться последующих приступов, которые окажутся опасными.

 **Что делать, когда некому помочь.**

**1. Во время приступа постарайтесь как можно быстрее найти телефон и аптечку** (то и другое должно быть рядом, особенно если вы не молоды и у вас проблемы с сердцем).

После этого лягте – желательно так, чтобы **голова и плечи оказались повыше** (можно сесть в глубокое кресло).

2. **Рассосите таблетку нитроглицерина** (делать это нужно только сидя или лёжа, потому что из-за резкого снижения давления можно потерять сознание и упасть).

Вторую таблетку нитроглицерина, если вам кажется, что первая не помогла, можно принять не раньше чем **через 15-20 минут**.

При болях за грудиной, в том числе отдающих в левую руку, под лопатку, в область челюсти, понадобиться, ещё и аспирин: **1 таблетку** нужно разжевать и запить половиной стакана воды.

Больше никаких лекарств принимать не нужно.

3. **Затем позвоните в скорую помощь.** Отбросьте отговорки типа «отлежусь», «вроде полегчало», «такое уже было, и ничего».

Даже если к моменту приезда врача вам действительно стало лучше, это не значит, что помощь вам не нужна. Помните, приступ стенокардии может повториться.

**Стенокардия – самая частая форма ишемической болезни сердца, проявляющаяся приступами боли в грудной клетке. Боль сжимающего, давящего или жгучего характера обычно возникает при физических и эмоциональных нагрузках**. Как правило, боль проходит в состоянии покоя или после приёма нитроглицерина.

4. **Пока ожидаете «скорую помощь» постарайтесь найти кого-то, кто присмотрит за вами до её приезда**.

5. **Постарайтесь расслабиться и успокоиться**. Это уменьшит боль. Расстегните одежду, снимите ремень или пояс, избавьтесь от всего, что жмёт.

 **Дышите медленно, спокойно, но** **не спите**!

**6. Если врач настаивает на поездке в стационар, поезжайте обязательно**.

**Осмотр врача специалиста не будет лишним для вашего здоровья и для вашей жизни**.