

## **ПАМЯТКА**

### **Как вести себя в холодный период года Для пациентов с болезнями системы кровообращения**

Приступ стенокардии могут вызвать кроме физической нагрузки и эмоционального стресса, холодный воздух, и, особенно, курение при низких температурах при выходе на улицу из теплого помещения.

Пациентам с уже установленным диагнозом сердечно-сосудистого заболевания, страдающим артериальной гипертонией, сахарным диабетом, ожирением, а также людям, имеющим повышенные физические и эмоциональные нагрузки, особенно, в возрасте старше 45 лет в холодное время года следует выполнять определенные правила.

1. Регулярно принимать лекарственные препараты, назначенные лечащим врачом, не допуская самовольной отмены и изменения доз препаратов.

2. Строго контролировать артериальное давление. При его повышении обратиться к лечащему врачу за коррекцией назначений.

3. Контролировать частоту сердечных сокращений и ритм сердца. При нарушениях также обратиться за консультацией к лечащему врачу.

4. Соблюдать предписанный двигательный режим и пищевое поведение.

5. Исключить такие факторы риска, как курение, алкоголь, переедание.

6. Выходя на улицу, обязательно иметь при себе достаточный запас необходимых и постоянно принимаемых лекарств. Желательно иметь написанный на бумаге перечень уже принятых препаратов.

7. При появлении дискомфорта, болей в области сердца, одышки, затруднения дыхания, следует:

- прекратить физическую нагрузку, остановиться, по возможности сесть;
- принять таблетку нитроглицерина (при наличии переносимости); не более 3 таблеток в течение 15 минут, либо спрей;
- если улучшения состояния не наступило, следует вызвать «скорую помощь» с мобильного телефона по номеру 103, или 112.

**СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ПОМОЖЕТ ВАМ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ!**

А.В. Редькин, Р.А. Гридасова, Е.Г. Спиглазова