

Зоны риска острого инфаркта миокарда (ОИМ)

<h2>Каждый день</h2>	<p>КАЖДЫЙ ДЕНЬ обязательно делайте следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ешьте пищу, полезную для сердца. Придерживайтесь диеты, включающей много овощей, фруктов, продукты из цельного зерна, богатые клетчаткой, рыбу, нежирный белок и молочные продукты с нулевым или пониженным содержанием жира. • Занимайтесь физкультурой каждый день. Начиная постепенно и выполняйте рекомендации медицинских работников. Исследования показали, что занятия физкультурой по 30 минут в день 5 раз в неделю позволяют поддерживать сердце в порядке. • Следите за весом. Взвешивайтесь каждый день. Посоветуйтесь с медработниками о том, какой вес является для Вас оптимальным. • Бросьте курить. Если Вам нужна помощь, посоветуйтесь с медработниками о возможности посещать занятия или использовать средства, помогающие бросить курить. • Постарайтесь уменьшить стресс. Предпринимайте шаги для управления стрессом. Медработники могут посоветовать Вам, как бороться со стрессом, и научить Вас, как снизить его уровень. • Старайтесь меньше употреблять алкогольные напитки: не более двух порций спиртного в день (для мужчин) или одной порции в день (для женщин). • Постарайтесь понижить артериальное давление и уровень холестерина до безопасного уровня. Следуйте рекомендациям медработников по снижению потребления соли и жира. Возможно, Вам следует записаться на приём к диетологу, чтобы подробнее узнать о полезном для сердца питании. Если Вы принимаете лекарства от повышенного давления или холестерина, принимайте их строго в соответствии с указаниями врача.
----------------------	--

В какой зоне ОИМ Вы сегодня? В зеленой, в желтой или в красной?

<h2>Зеленая зона</h2>	<p>ВСЁ СПОКОЙНО — к этой зоне Вам следует стремиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> • У Вас нет новых или более сильных болей в груди или симптомов, напоминающих те, что были отмечены во время сердечного приступа. • Вы в состоянии выполнять свои повседневные дела так же или лучше, чем могли, когда вернулись домой из больницы.
<h2>Жёлтая зона</h2>	<p>ВНИМАНИЕ — это зона предостережения</p> <p>Позвоните Вашему кардиологу, если у Вас возникли:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Давящая боль в груди, которая проходит при прекращении активности или после приёма нитроглицерина • Усиление одышки • Повышенная утомляемость • Внезапное прибавление веса • Тошнота или рвота • Головокружение • Врач, которому следует позвонить: _____
<h2>Красная зона</h2>	<p>ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ</p> <p>Обратитесь в пункт скорой помощи или позвоните по телефону 911, если у Вас возникли:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Новые или более сильные боли или чувство сдавливания в груди, нижней челюсти, горле или плече • Боль в груди, продолжающаяся более 5 минут после приёма нитроглицерина • Затрудненное дыхание • Пот или холодный пот • Боль с тошнотой или рвотой • Учащенное/ неровное сердцебиение

Важно, чтобы Вы пришли на прием к врачу через неделю (7 дней) после выписки из больницы, даже если Вы чувствуете себя хорошо.

Пожалуйста, не пропустите назначенный прием: Дата: _____ Время: _____

IMPORTANT PHONE NUMBERS

Facility	Main
Ashtabula County Medical Center	440.997.2262
Cleveland Clinic Main Campus	216.444.2200
Euclid Hospital	216.531.9000
Fairview Hospital	216.476.7000
Hillcrest Hospital	440.312.4500
Lutheran Hospital	216.696.4300
Marymount Hospital	216.581.0500
Medina Hospital	330.725.1000
SouthPointe Hospital	216.491.6000
Stephanie Tubbs Jones Health Center	216.767.4242
Cleveland Clinic Home Care	216.444.4663
Nurse on Call	866.263.4029 or 216.444.4663
Tobacco Treatment Center	216.444.8111