

Szívinfarktus

Ahhoz, hogy a szív jól működjön, vérre van szüksége. Ezt a vért a kiserek szállítják. Szívinfarktus (szívroham) olyankor alakul ki, amikor **nem jut elegendő vér a szívbe**, mert a vér nem tud a szívizmot tápláló ereken áthaladni azok részleges vagy teljes elzáródása miatt.



A szívinfarktus leggyakoribb tünetei:

- **szorító érzés, fájdalom a mellkasban**, „mintha ülne rajta valaki”
! *A mellkasi fájdalom a bal karba, a nyakba, az állcsontba, a lapockába vagy a hasba is kisugározhat.*
- nehézlégzés, légszomj, fulladás
- sápadt, fakó arcszín
- hideg verejtékezés, gyengeségérzet
- emésztési panaszokhoz hasonló tünetek, mint a hányinger, a hányás, a gyomorfájdalom és a gyomorégés



Mit tegyek, ha nekem vagy a környezetemben valakinek szívinfarktusa van?



Mentők száma
sürgős esetben:

112

A szívinfarktus **azonnali sürgősségi ellátásra szorul.**

A fenti tünetek tapasztalása esetén, **rögtön hívjon mentőt!**

Ne húzza az időt a rokonok, szomszédok értesítésével!

Teendők szívinfarktus esetén

- Hívja a mentőket!
- Mondja el, hogy milyen panaszai vannak!
- Ne tegye le a telefont!

MEGELŐZHETŐ A SZÍVINFARKTUS?

Igen, a szívinfarktus megelőzhető, ha követi ezeket a javaslatokat:

- Amennyiben dohányzik, hagyja abba.
- Mozogjon rendszeresen, hetente legalább 2,5 órát.
- Táplálkozzon egészségesen.
- Ha elhízott, csökkentse testsúlyát szakember segítségével.
- Amennyiben cukorbeteg, magas a koleszterinszintje vagy magasvérnyomás-betegsége van, kövesse pontosan orvosa utasításait a gyógyszeres kezeléssel.



A dohányzás igazoltan károsítja az ereket és jelentősen növeli a szívinfarktus kockázatát.
Amennyiben dohányzik, hagyja abba!

TESTMOZGÁS

Nem csak a sport számít testmozgásnak!
Rendszeres sétával szintén sokat tehet az egészségéért!



TÁPLÁLKOZÁS



Egyen sok zöldséget, gyümölcsöt, és mellőzze a zsíros ételek fogyasztását!

Ne igyon energiatalt, cukros üdítőket!

TESTSÚLY



Az elhízás gyakran jár együtt olyan betegségekkel, amelyek **növelik** a szívinfarktus kockázatát.

Kérjen segítséget a Máltai Egészségponton testsúlyá rendezéséhez!

ORVOSI ELLENŐRZÉS ÉS GYÓGYSZERELÉS

Amennyiben cukorbeteg, magas a koleszterinszintje vagy magasvérnyomás-betegsége van, **jöjjön el rendszeresen rendelésünkre!**



Segítségért, tanácsért forduljon bizalommal a **Máltai Egészségpont** munkatársaihoz!

Máltai Egészségpont:

Cím:

Elérhetőség: