

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Ещё раз об инфаркте и инсульте



ОСТРЫЕ ЖИЗНЕУГРОЖАЮЩИЕ СОСТОЯНИЯ

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

Симптомы ИНСУЛЬТА	Симптомы ИНФАРКТА
У УЛЫБКА (односторонняя) Д ДВИЖЕНИЕ (одна рука опущена) А АРТИКУЛЯЦИЯ (невнятная речь) Р РЕШЕНИЕ (срочно вызвать скорую помощь при любом из этих признаков)	И ИНТЕНСИВНАЯ БОЛЬ (в области сердца, груди, за грудиной) Н НИТРОГЛИЦЕРИН НЕ ПОМОГАЕТ (боль не проходит после приема 3 таблеток) Ф ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ (слабость в одной или обеих руках и ногах) А АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (повышенное артериальное давление) Р РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛИ (боль распространяется на левую руку, левую челюсть, левую область желудка) К КОЖНЫЕ ПОКРЫТИЯ (появление сыпи, покраснения, отека) Т ТРЕВОГА (ощущение страха, беспокойства)

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте
СКОРУЮ ПОМОЩЬ
с мобильного 103 или 112
со стационарного 03

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:
отметьте время появления симптомов
уложите человека на бок с приподнятой головой
расстегните стягивающую одежду
обеспечьте приток свежего воздуха
исключите физическую нагрузку

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ?
контроль артериального давления
контроль массы тела
регулярная физическая активность
отказ от курения и алкоголя
соблюдение рекомендаций врача

TAKZDOROVU.RU



Официальный канал Минздрава России



В 2025 году в Луинском районе зафиксировано 26 инсультов и инфарктов. И, хотя инсульты и инфаркты в нашем районе не являются лидирующими по структуре смертности населения, данная статистика вызывает определённую тревогу и требует пристального внимания со стороны медицинских работников.

Инфаркт миокарда и инсульт — это серьёзные заболевания, которые могут привести к тяжёлым последствиям для здоровья, поэтому их профилактика играет ключевую роль в сохранении здоровья населения. Важно понимать, что эти состояния требуют немедленного медицинского вмешательства.

Инфаркт миокарда — острое нарушение кровоснабжения сердечной мышцы, которое

приводит к её повреждению или гибели.

Инсульт — острое нарушение мозгового кровоснабжения, которое может быть вызвано как закупоркой сосуда (ишемический инсульт), так и его разрывом (геморрагический инсульт).

Причины возникновения инфаркта и инсульта

Атеросклероз (отложение холестерина на стенках артерий), высокое кровяное давление, сахарный диабет, нарушение сердечного ритма, ожирение, курение, стресс.

Симптомы инфаркта миокарда

Острая боль в груди, которая может отдавать в левую руку, шею, челюсть или спину. Боль не проходит после при-

ёма нитроглицерина и длится более пяти минут. Одышка, нехватка воздуха, холодный пот, бледность кожи, тошнота, рвота, головокружение, слабость.

Симптомы инсульта

Внезапная слабость или онемение в лице, руке или ноге, особенно на одной стороне тела; затруднённая речь или понимание речи; внезапное нарушение зрения в одном или обоих глазах; головокружение, потеря равновесия или координации; внезапная сильная головная боль без видимой причины.

Первая помощь

Отметьте время появления симптомов, это очень важно, так как у врача есть «золотые» 4,5 часа, чтобы спасти мозг человека. Уложите человека на бок с приподнятой головой. Расстегните стягивающую одежду. Обеспечьте приток свежего воздуха. Исключите физическую нагрузку.

Как минимизировать риски возникновения

Регулярно проходите диспансеризацию (позволяет выявить первые признаки заболеваний). Контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Соблюдайте рекомендации и назначения врача. Откажитесь от вредных привычек (у курильщиков инфаркты и инсульты случаются в два раза чаще). Физическая активность (ходьба 40 минут ежедневно, плавание, бег). Питайтесь правильно (меньше жирной и солёной пищи, больше овощей и фруктов).

Знание симптомов и причин возникновения этих состояний, а также принятие мер профилактики могут значительно снизить риск их возникновения. Если вы заметили у себя или у кого-то из близких симптомы инфаркта и инсульта, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

А.В. Кафтасьева,
врач-терапевт
Луинской больницы.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

При возникновении симптомов немедленно вызывайте скорую помощь: с мобильного 103 или 112, со стационарного 03. Также в поликлинике работает кабинет неотложной медицинской помощи, телефон: 89603204347.

Установлены предельные сроки ожидания медицинской помощи на 2026 год

Согласно Территориальной программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на территории Пензенской области, утверждённой постановлением Правительства Пензенской области от 30.12.2025, установлены предельные сроки ожидания медицинской помощи по полису обязательного медицинского страхования на 2026 год.

Сроки ожидания оказания медицинской помощи для плановых больных в амбулаторно-поликлинических организациях, а именно приём к врачу-терапевту участкового, врачу общей практики (семейному врачу) и врачу-педиатру участкового, не должны превышать 24 часа с момента обращения пациента в медицинскую организацию. При оказании первичной медико-санитарной помощи в неотложной форме — не более двух часов с момента обращения.

По экстренным показаниям госпитализация осуществляется немедленно, максимальное время оказания помощи на этапе приёмного покоя не должно превышать трёх часов.

Сроки проведения консультаций врачей-специалистов (за исключением подозрения на онкологическое и сердечно-сосудистое заболевание) при оказании первичной специализированной медико-санитарной помощи в плановой форме — не более 14 рабочих дней со дня обращения пациента в медицинскую организацию.

Сроки проведения консультаций врачей-специалистов в случае подозрения на онкологическое заболевание — не более трёх рабочих дней.

Важным нововведением этого года стало сокращение сроков ожидания для пациентов с подозрением на сердечно-сосудистые заболевания. Сроки проведения их консультаций также не должны превышать трёх рабочих дней.

Срок установления диспансерного наблюдения врача-онколога за пациентом с выявленным онкологическим заболеванием — не более трёх рабочих дней с момента постановки диагноза.

Проведение диагностических инструментальных (рентгенографических исследований, включая маммографию; функциональной диагностики; УЗИ) и лабораторных исследований при оказании первичной

медико-санитарной помощи не должно превышать 14 рабочих дней со дня назначения исследований (кроме исследований при подозрении на онкологическое заболевание).

Сроки проведения диагностических инструментальных и лабораторных исследований в случае подозрения на онкологическое и сердечно-сосудистое заболевания — до семи рабочих дней со дня их назначения.

Проведение компьютерной томографии (включая однофотонную эмиссионную компьютерную томографию), магнитно-резонансной томографии и ангиографии при оказании первичной медико-санитарной помощи в плановой форме (за исключением исследований при подозрении на онкологическое заболевание), — не более 14 рабочих дней, а для пациентов с подозрениями на онкологическое и сердечно-сосудистые заболевания — семь рабочих дней со дня назначения исследования.

Оказание специализированной (за исключением высокотехнологичной) медицинской помощи в стационарных условиях в плановой форме, в том числе для лиц, находящихся в стационарных организациях социального обслуживания, — не более 14 рабочих дней со дня выдачи лечащим врачом направления на госпитализацию, а для пациентов с онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями — не более семи рабочих дней с момента гистологической верификации опухоли или с момента установления предварительного диагноза.

Время доезда до пациента бригад скорой медицинской помощи при оказании скорой медицинской помощи в экстренной форме не должно превышать 20 минут с момента её вызова. С учётом транспортной доступности время доезда не должно превышать: при расстоянии от места расположения медорганизации, оказывающей скорую медицинскую помощь, до места вызова, 20 км — 20 мин., 30 км — 30 мин., 40 км — 40 мин. и т.д.

Если сроки ожидания медицинской помощи превышают установленные законом, незамедлительно обращайтесь к страховым представителям по телефону Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области: 8-800-100-80-44 (звонок бесплатный).

ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



около 4 млн рублей —
в первый год службы
после заключения контракта:

ЕДИНОВРЕМЕННО
800 000 руб.
ЕЖЕМЕСЯЧНО
от **210 000 руб.** —
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО
МАТПОМОЩЬ
И ВЫПЛАТЫ
ЗА БОЕВЫЕ
ЗАСЛУГИ

БОЛЕЕ 30
РЕГИОНАЛЬНЫХ
МЕР
ПОДДЕРЖКИ

**ТРЕБОВАНИЯ
К КАНДИДАТАМ:**
ВОЗРАСТ от 18 до 65 лет

ЗДОРОВЬЕ
ОТСУТСТВИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ
К ПРОХОЖДЕНИЮ СЛУЖБЫ
ПРОФПРИГОДНОСТЬ

ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ, ПРИНИМАВШИЕ УЧАСТИЕ В ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ,
НАДЕЛЯЮТСЯ СТАТУСОМ «ВЕТЕРАН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ» С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ИМ И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ
ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОМ МЕР ПОДДЕРЖКИ СОГЛАСНО ФЗ ОТ 12 ЯНВАРЯ 1995 ГОДА № 5-ФЗ «О ВЕТЕРАНАХ».

**ЗАПИСЫВАЙСЯ НА СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ.
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ!**

ТЕЛЕФОН
8 (8412) 566-534

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ:



ЖИЛИЩНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СЛУЖЕБНОГО ЖИЛЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ.
ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЖИЛЬЯ В СОБСТВЕННОСТЬ ЗА СЧЕТ ФЕДЕРАЛЬНЫХ
СРЕДСТВ УЖЕ ПОСЛЕ 5 ЛЕТ СЛУЖБЫ



ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



ВЕЩЕВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ФОРМЕННОЙ ОДЕЖДЫ



МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, СТРАХОВАНИЕ ИХ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ



ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ УЖЕ ПОСЛЕ 20 ЛЕТ ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ ПРОЕЗДНЫМИ
ДОКУМЕНТАМИ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ ОТПУСКА И ОБРАТНО
КАРЬЕРНЫЙ РОСТ, ИНТЕРЕСНАЯ ПРОФЕССИЯ, ПРИОБРЕТЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

