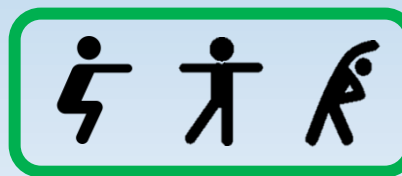


	Симптомы	Доврачебная помощь
Инсульт	Сильная головная боль, как будто «молотком» ударили по голове.	Правило «золотого часа», важна каждая минута. Помощь должна быть оказана в первые 4 часа,
	Нарушение речи (как у пьяного), асимметрия лица (сглаживается носо-губная складка с одной стороны);	Необходимо вызвать «скорую» при первых же симптомах. При этом надо со всей тщательностью описать симптомы.
	Острое головокружение, нарушение походки («качает»);	Уложить больного так, чтобы голова была выше ног, используя для этого подушку или одежду.
	Слабость и нарушение чувствительности (онемение) в руке и ноге в одной половине тела или половины лица;	Освободить грудную клетку, убрать все стягивающие предметы одежды, чтобы он мог спокойно дышать. Проветрить помещение, где находится пациент.
	При поднятии вытянутых вперед рук перед собой, одна рука (пораженная) медленно будет опускаться вниз, с этой же стороны и нога так же будет опускаться вниз или не сможет поднять	При появлении такого симптома, как тошнота, необходимо повернуть голову пациента набок, дабы избежать аспирации рвотных масс. После того как приступ прекратится, стоит тщательно и аккуратно почистить рот больного от всех остатков.
	Обязательно произвести измерение артериального давления, цифры сообщить прибывшему врачу. При повышенном давлении стоит дать больному соответствующий препарат, можно положить на ноги грелку с горячей водой.	
Инфаркт	Боль за грудиной. Она чаще всего острая, «жгучая», сопровождающаяся страхом смерти, реже давящая. Нередко, больные описывают ее как «горячий кирпич на груди» или принимают за «изжогу», невралгию, гастрит;	Уложить в горизонтальное положение;
	Боли чаще возникают в утренние часы с 7 до 9 утра (пик гормонов), могут распространяться (отдавать) в левую руку, левую половину шеи, нижнюю челюсть, левую лопатку. Все зависит от локализации очага некроза и его площади. Нитроглицерин боли не купирует.	Дать аспирин под язык. Другие лекарства нельзя давать, в том числе и нитроглицерин, так как он снижает артериальное давление и может ухудшить состояние;
	Одышка. Она является результатом снижения сократительной способности сердца за счет гибели участка сердечной мышцы и снижения насосной функции сердца. Чем она больше, тем больше площадь некроза миокарда. Иногда, одышка может сопровождаться кашлем.	Вызвать бригаду скорой помощи;
	Вегетативные реакции. Потливость, бледность, сердцебиение, тошнота и рвота.	Обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, расстегнуть воротник).
		При внезапной остановке сердца – массаж сердца, искусственное дыхание.

Памятка по профилактике и сохранения здоровья водителей грузового транспорта



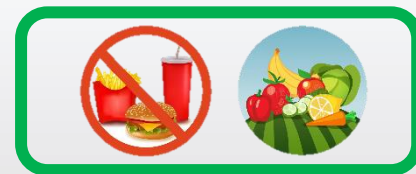
Каждый час делайте остановки и выполняйте 5-7 минутные физические упражнения

Избавьтесь от вредных привычек (алкоголь, курение)



Обязательно посещайте бассейн, гуляйте в парке и занимайтесь спортом

Откажитесь от употребления чипсов, газировки и фастфуда. Лучший «перекус» это овощи и фрукты.



Запланируйте визит к доктору, если возникли проблемы со здоровьем. Лучше на ранней стадии полностью избавиться от недуга, чем запустить болезнь.



Несколько раз посмотрите вдаль, затем на лобовое стекло; зажмурьтесь на несколько секунд, затем широко откройте глаза

Выполняйте наклоны и повороты головы в стороны



Положите ладони на затылок и напрягайте шею, преодолевая давление ладоней, повторяйте упражнение, положив ладони на лоб



Вытягивайте вверх, затем расслабляйте шею, не поднимая подбородок - это поможет снять напряжение с шеи и улучшить внимание

Сдвигайте и раздвигайте лопатки



Приседайте

Втягивайте и расслабляйте стенку брюшного пресса, что активизирует кровообращение и повышает тонус организма



Вдавите лопатки и поясницу в спинку сиденья, затем расслабьтесь, это поможет снять напряжение с позвоночника



Вращайте кистями рук по часовой стрелке и против;
Положите большой палец на ноготь указательного и с силой их разомкните (как будто вы делаете щелчок). Поочередно проделайте так с каждым пальцем



Поочередно сжимайте и разжимайте пальцы стоп. Способствует кровообращению



Выполняйте круговые движения плечами вперед и назад/ Поднимайте и опускайте плечи - это улучшает кровообращение мозга и предотвращает остеохондроз

Ходите на месте не отрывая носков. Способствует кровообращению



Перекачивайтесь с пятки ног на носок, это способствует возврату крови к сердцу и является профилактикой тромбоза

