

## «Хочу, чтобы родители были здоровы»

### Памятка ЗОЖ

1. Высыпайтесь. Просыпайтесь естественным образом.
2. Будьте готовы. Заблаговременно планируйте распорядок дел на целую неделю.
3. Делайте утреннюю зарядку.
4. Планируйте режим питания.
5. Не зацикливайтесь на неудачах.
6. Измените образ жизни и привычки. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.
7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов, таких «как быстро похудеть без усилий». Долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий.
8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.
9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.
10. Ставьте перед собой реалистичные цели.



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ! ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

## Действие первое: уложить больного в кровать

Если у больного низкое артериальное давление, бледность кожи, слабый или замедленный пульс, то лучше его уложить с низким положением головы. Больных с одышкой следует посадить, опустив ноги.

## Действие второе : принять нитроглицерин

Нитроглицерин обычно полностью не купирует боль, этим боль при инфаркте и отличается от приступа стенокардии. Повторно нитроглицерин можно давать с интервалом 15 минут. Больным с одышкой обязательно принять нитроглицерин - в подобных случаях нитроглицерин уменьшает одышку.

## Действие третье: измерить давление

## Действие четвертое: принять аспирин

При отсутствии аллергии, желательно разжевать 300 мг. (полтаблетки) аспирина. Важно разжевать таблетку, иначе аспирин не подействует достаточно быстро.

**Самое главное действие при инфаркте -  
вовремя обратиться за медицинской помощью  
и незамедлительно доставить больного в  
стационар.**