

10 giây để sống sót qua cơn đau tim

khi chỉ ở một mình nhất định bạn phải nhớ

Người bệnh khi lên cơn đau tim thì tim họ sẽ đập loạn nhịp, yếu. Sau đó, họ cảm thấy choáng, uể oải. Khi bắt đầu cảm thấy như thế, thì chỉ còn 10 giây nữa họ sẽ ngất.



Tuy nhiên người bệnh có thể tự giúp mình bằng cách:

- Ngay lập tức ho thật mạnh, dài và sâu (như khạc đờm từ sâu trong ngực)
- Đồng thời, trước và xen kẽ mỗi cơn ho người bệnh hít 1 hơi thật sâu
- Cứ mỗi 2s lặp lại việc hít thở sâu và cơn ho như trên, chỉ dừng lại cho đến khi cảm thấy tim đập trở lại bình thường và người có thể giúp đỡ đến

Hít thở sâu giúp cho oxy vào phổi nhiều hơn bình thường và mỗi cơn ho dài, mạnh, sâu giúp bóp mạnh quả tim làm cho máu lưu thông.

Một bác sĩ tim mạch nói rằng, nếu mỗi người đọc được thông tin này mà chia sẻ cho 10 người biết thì chúng ta sẽ cứu được ít nhất 1 người.

Xin vui lòng chia sẻ!

Nguồn Dr Azhar Sheikh

Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi

Ngày 10/7/2016

www.vietnamvanhien.net