

## Πως να επιζήσετε μιας καρδιακής προσβολής μόνοι σας

Το τελευταίο καιρό κυκλοφορούν πολλά περίεργα Email που μεταφέρονται συνήθως από χρήστη σε χρήστη **χωρίς να δίνουν ιδιαίτερη σημασία στις πληροφορίες που αναμεταδίδουν** με αποτέλεσμα πολλοί από εμάς να μαθαίνουμε λάθος και επικίνδυνα πράγματα.

Μετά από έρευνα που έκανα στο Internet διαπίστωσα ότι πρόκειται για **αναξιόπιστη πηγή**, σας παραθέτω το αρχικό email όπως έφτασε στο ταχυδρομείο μου και πιο κάτω τα αποτελέσματα της έρευνας.

**Webmaster JSR** (www.fireman.gr)

*Εάν καθένας που θα λάβει αυτό το μεταβιβάσει σε 10 ακόμη άτομα, είναι σίγουρο ότι θα σωθεί τουλάχιστον 1 ζωή.*

*Ας πούμε ότι είναι 6:15 μ.μ. και εσείς οδηγείτε προς το σπίτι σας (μόνοι φυσικά), μετά από μια συνηθισμένη, δύσκολη ημέρα στη δουλειά. Είστε πραγματικά κουρασμένοι, εκνευρισμένοι και πιεσμένοι. Ξαφνικά αισθάνεστε έναν δριμύ πόνο στο στήθος σας ο οποίος εξαπλώνεται προς το χέρι σας και προς το σαγόνι σας. Βρισκόσαστε μόλις 8 χιλιόμετρα από το πλησιέστερο στο σπίτι σας νοσοκομείο, αλλά δυστυχώς δεν είστε σε θέση να φτάσετε μέχρι εκεί.*

*Τι μπορείτε να κάνετε? Έχετε κάνει και μαθήματα πρώτων βοηθειών αλλά ο τύπος που δίδασκε παρέλειψε να σας πει πώς μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας.*

*Δεδομένου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που προσβάλλονται από καρδιακή προσβολή βρίσκονται μόνοι τους, αυτό το άρθρο κρίνεται υψίστης σημασίας.*

*Χωρίς βοήθεια, το πρόσωπο του οποίου η καρδιά σταματά να χτυπά σωστά και ο οποίος αισθάνεται να λιποθυμά, έχει μόλις 10 δευτερόλεπτα χρόνο πριν χάσει τις αισθήσεις του.*

*Παρόλα αυτά, αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να βοηθηθούν βήχοντας συνέχεια και πολύ έντονα.*

*Πριν από κάθε βήξιμο πρέπει να λαμβάνεται μια βαθιά αναπνοή.*

*Ο βήχας πρέπει να είναι βαθύς και παρατεταμένος, καθώς παράγεται φλέγμα από βαθιά στο στήθος, και επαναλαμβανόμενος κάθε περίπου 2 δευτερόλεπτα, χωρίς διακοπή, μέχρι να έρθει βοήθεια ή μέχρι να επανέλθει η καρδιά στους κανονικούς της ρυθμούς.*

*Οι βαθιές αναπνοές δίνουν οξυγόνο στους πνεύμονες και ο βήχας πιέζει την καρδιά και διατηρεί την κυκλοφορία του αίματος.*

*Οι μαλάξεις στην καρδιά βοηθούν επίσης να επανακτήσει τους κανονικούς της ρυθμούς. Κατ' αυτόν τον τρόπο, τα θύματα καρδιακής προσβολής μπορούν να φτάσουν στο νοσοκομείο.*

*Ενημερώστε όσους περισσότερους ανθρώπους μπορείτε για αυτό. Μπορεί και να σώσετε τη ζωή τους!*

>From Health Cares, Rochester General Hospital via Chapter 240s newsletter

ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΠΙΟ ΠΟΛΛΟΥΣ.....

Αξιότιμοι αναγνώστες, σας ενημερώνουμε σχετικά με το παραπάνω άρθρο.



## ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η πηγή αυτού του άρθρου παραπέμπει στο νοσοκομείο **Via Health Rochester General Hospital**.

Όπως ενημερωθήκαμε κανένα τέτοιο άρθρο δεν έχει γραφεί ή εκδοθεί από αυτό το Νοσοκομείο. Η πληροφορία αυτή προέρχεται από σημειωματάριο επαγγελματία στην καρδιακή υποστήριξη.

Αυτή η διαδικασία ονομάζεται επίσης και ως καρδιοπνευμονικός βήχας "**cough CPR**" και χρησιμοποιείται σε πολύ σπάνιες και ακραίως επείγουσες καταστάσεις από επαγγελματίες παρ'ιατρικούς και νοσηλευτές.

Ο Οργανισμός Mended Hearts, Inc., ένας οργανισμός για την υποστήριξη καρδιακών παθήσεων και ο οργανισμός American Heart Association εκφράσανε την δυσαρέσκεια τους και τονίζουν ότι αυτή η πληροφορία **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ!**

Η Ένωση Αμερικάνων Καρδιοπαθών επίσης (American Heart Association) δεν προτείνει σε καμία περίπτωση την μέθοδο αυτή διαβάστε σχετικό άρθρο : [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)  
**Πηγή Πληροφοριών :** <http://www.kahl.net>