

تهیه شده در

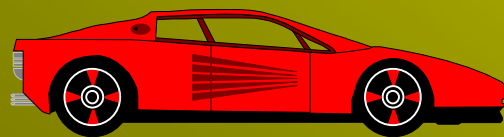
سایت یکمین دات کام

[www.1omin.com](http://www.1omin.com)

منبع:سایت گوناگون

## مقابله با حمله قلبی

بگذارید بگوییم ساعت شش بعد از ظهر است و شما  
دارید بعد از یک روز سخت و غیر عادی کاری تنها از  
سر کار به خانه برمیگردید.  
حقیقتاً با فکری مشغول، خسته هستید.  
و حالت استیصال و سر خوردگی دارید.



## واقعاً تحت فشار هستید و از دست رئیس تان ناراحت

بطور ناگهانی **درد شدیدی** را در قفسه سینه خود احساس میکنید که به داخل دستتان کشیده میشود و تا بالا داخل آروارهها ادامه دارد. شما فقط حدود پنج کیلومتر تا نزدیکترین بیمارستان فاصله دارید. متأسفانه شما مطمئن نیستید که بتوانید این فاصله را دوام بیاورید.

چکار باید کرد؟؟؟

شما برای CPR (احیای قلبی ریوی) آموزش دیده‌اید ولی آموزش دهنده به شما ن گفته است که چگونه آنرا بر روی شخص خودتان انجام دهید!!!

چگونه در مقابل حمله قلبی دوام آوریم

زمانی که تنها هستیم؟

بسیاری از اشخاصی که دچار حمله قلبی میشوند بدون کمک و تنها هستند، در زمانی که قلبشان ضربان نامناسب دارد و شروع به احساس ضعیف شدن و از حال رفتن میکنند فقط حدود ده ثانیه زمان دارند تا از هوش بروند

چه باید کرد؟؟

## پاسخ

وحشت نکنید، مکرراً شروع به سرفه‌های بسیار شدید کنید.

قبل از هر سرفه نفس عمیق بکشید، سرفه باید عمیق و طولانی باشد، بطوریکه خلط از عمق ششها بیرون آید.

تنفس و سرفه باید بدون وقفه هر دو ثانیه تکرار شوند تا زمانی که کمک برسد، یا تا زمانی که احساس میشود قلب دوباره ضربان عادی خود را باز یافته است.

نفس عمیق باعث رسیدن اکسیژن به ششها  
میشود و سرفه باعث حرکت و فشار بر روی  
قلب و ادامه کار گردش خون میشود.  
همچنین فشار انقباضی بر روی قلب به  
باز یافتن ضربان طبیعی آن کمک میکند.  
بدین ترتیب، قربانی حمله قلبی میتواند به  
بیمارستان برسد.

تا آنجا که میتوانید این مطالب را به اطلاع دیگران برسانید.  
این اطلاعات ممکن است زندگی آنها را نجات دهد!!!  
هرگز تصور نکنید که چون سن شما کمتر از بیست و پنج یا سی سال  
است مستعد حمله قلبی نیستید.  
امروزه با توجه به تغییر نحوه زندگی، حمله قلبی را میتوان در تمامی  
گروههای سنی یافت.

لطفاً یاری رسانی کنید و این مقاله را به هر تعداد از دوستانتان که  
میتوانید برسانید.

[www.1omin.com](http://www.1omin.com)

Translated by Farhad M. Razi, Oct. 7, 2004

• جهت دریافت مطالب و  
کتابهای مفید به سایت یکمین  
مراجعه نمایید.

[www.1omin.com](http://www.1omin.com)