

چگونگی نجات خودمان در زمان حمله قلبی

<http://weblog.aminsabeti.com>
aminsabeti@gmail.com

چند روز پیش دوستی به من ایمیل زده بود که در اون ایمیل در مورد چگونگی نجات خودمان در زمان حمله قلبی راه حل ارائه کرده بود. من هم دیدم بد نیست تا این را در وبلاگ بگذارم تا همه ازش استفاده کنند:

« بگذارید بگویم ساعت شش بعدازظهر است و شما دارید بعد از یک روز سخت و غیرعادی کاری تنها از سرکار به خانه برمیگردید. حقیقتاً با فکری مشغول، خسته هستید و حالت استیصال و سرخوردگی دارید. واقعاً تحت فشار هستید و از دست رئیس‌تان 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 آموزش‌دهنده به شما نگفته است که چگونه آن را بر روی شخص خودتان انجام دهید! زمانی که تنها هستیم، چگونه در مقابل حمله قلبی دوام آوریم؟! 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؟؟

یاسخ

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 بازیافته 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 بازیافتن ضربان طبیعی آن کمک می‌کند. بدین ترتیب، قربانی حمله قلبی می‌تواند به بیمارستان برسد.

این مقاله در شماره دویست و چهل مجله بیمارستان عمومی راجستر (GENERAL HOSPITAL, ROCHESTER) منتشر شده است.

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.»

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