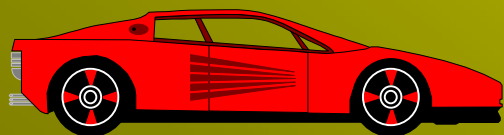


Предположим, сейчас 6:15
вечера и Вы едете домой (в
одиночестве, конечно) после
необычно тяжёлого дня на
работе.

Вы действительно устали и
измотаны.....

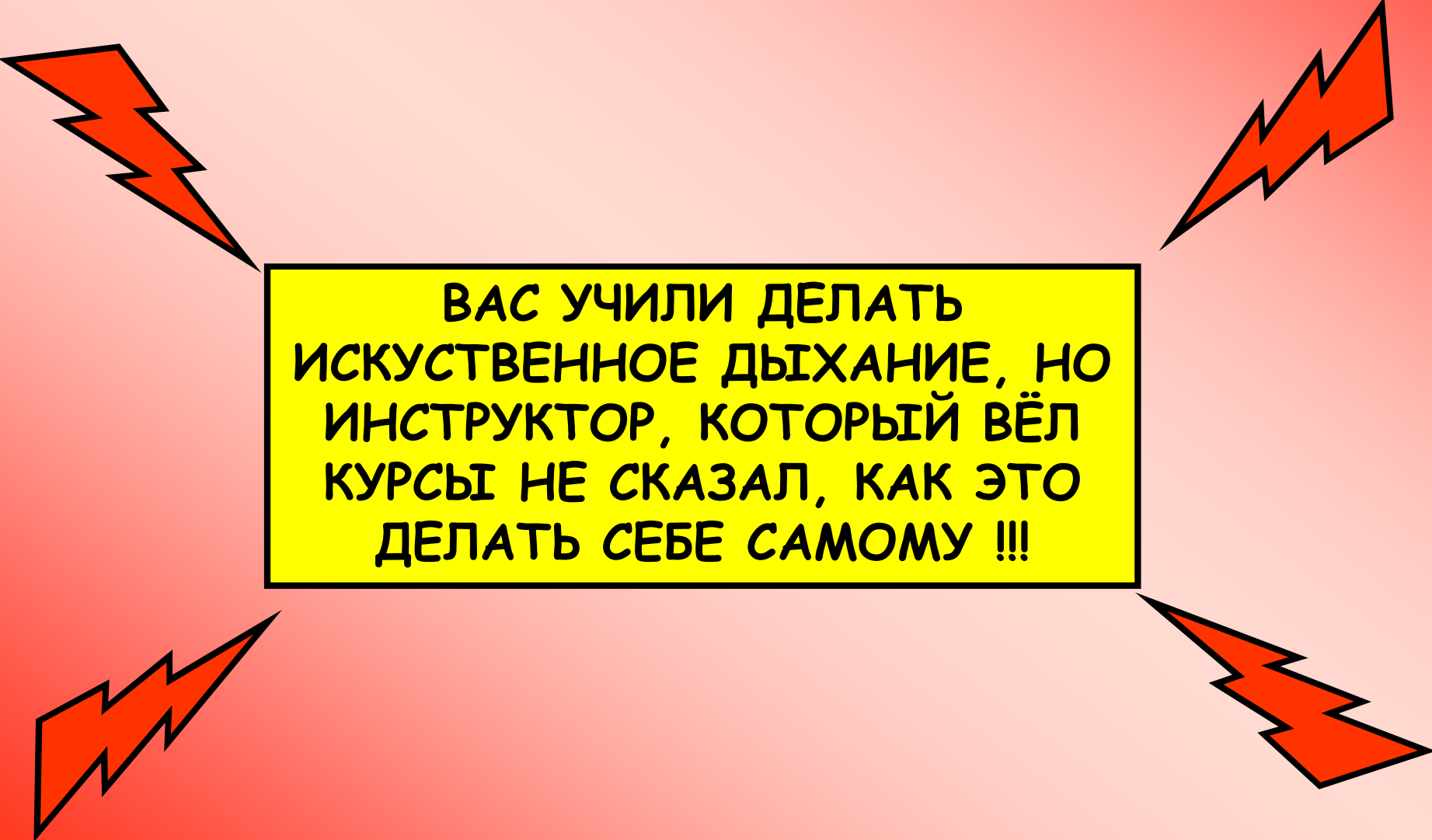




Вы действительно взволнованы и
расстроены из-за Вашего
начальника....

Неожиданно Вы начинаете чувствовать
сильную боль в груди, которая отдаётся в
Вашу руку и поднимается к шее.
Вы всего в пяти километрах от ближайшей к
Вашему дому больницы.
К сожалению, Вы не знаете или Вы сможете это
расстояние осилить.

Что делать ???



**ВАС УЧИЛИ ДЕЛАТЬ
ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ, НО
ИНСТРУКТОР, КОТОРЫЙ ВЁЛ
КУРСЫ НЕ СКАЗАЛ, КАК ЭТО
ДЕЛАТЬ СЕБЕ САМОМУ !!!**

КАК ПЕРЕЖИТЬ ИНФАРКТ КОГДА ВЫ ОДИН?

**ПОСКОЛЬКУ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ
ИСПЫТЫВАЮТ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, КОГДА
РЯДОМ НИКОГО НЕТ, БЕЗ ПОМОЩИ, У
ЧЕЛОВЕКА, ЧЬЁ СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ НЕПРАВИЛЬНО
И КОТОРЫЙ НАЧИНАЕТ СЛАБЕТЬ, ЕСТЬ
ТОЛЬКО ПРИМЕРНО 10 СЕКУНД ДО ПОТЕРИ
СОЗНАНИЯ**

ЧТО ДЕЛАТЬ ??

ОТВЕТ:

**НЕ ПАНИКУЙТЕ, А НАЧИНАЙТЕ КАШЛЯТЬ
БЫСТРО И ОЧЕНЬ СИЛЬНО.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ ПЕРЕД
КАЖДЫМ КАШЛЕМ. КАШЕЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ
ГЛУБОКИМ И ДОЛГИМ, ОТХАРКИВАЮЩИМ, ИЗ
САМОЙ ГЛУБИНЫ ГРУДИ.**

**ВДОХ И КАШЕЛЬ ДОЛЖНЫ ПОВТОРЯТЬСЯ
ПРИМЕРНО КАЖДЫЕ ДВЕ СЕКУНДЫ БЕЗ
ПЕРЕДЫШКИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ
ПОДОСТПЕЕТ ПОМОЩЬ, ИЛИ ВЫ
ПОЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО СЕРДЦЕ СНОВА СТАЛО
БИТЬСЯ НОРМАЛЬНО.**

ГЛУБОКИЕ ВДОХИ ПОДАЮТ
КИСЛОРОД В ЛЁГКИЕ, А КАШЕЛЬ
СЖИМАЕТ СЕРДЦЕ И ПОМОГАЕТ
КРОВИ **ЦИРКУЛИРОВАТЬ**.

СЖИМАЮЩЕЕ ДАВЛЕНИЕ НА
СЕРДЦЕ ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ЕМУ
ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНЫЙ
РИТМ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЖЕРТВА
ИНФАРКТА МОЖЕТ ДОБРАТЬСЯ ДО
БОЛЬНИЦЫ.

СТАТЬЯ ОПУБЛИКОВАНА В N.º 240 ЖУРНАЛА "JOURNAL OF
GENERAL HOSPITAL ROCHESTER"