

Nước và Tim

Bác sĩ Virend Somers, chuyên khoa tim mạch thuộc bệnh viện Mayo Clinic

Nhiều người nói rằng họ không muốn uống nước trước khi ngủ để không phải dậy ban đêm đi tiểu. Tôi hỏi bác sĩ tim mạch của tôi vài câu sau đây:

Tại sao người ta đi tiểu đêm nhiều lần.

Bác sĩ trả lời như sau: Khi bạn đứng hay ngồi, trọng lực giữ nước ở phần dưới cơ thể bạn. Đó là lý do tại sao chân bạn có thể sưng phù lên. Khi bạn nằm xuống, phần dưới cơ thể và hai quả thận của bạn được ở thế thăng bằng. Lúc đó, hai quả thận thải nước cùng những cặn bã khác vì lúc đó là lúc thận phế thải dễ dàng nhất. Nước rất cần thiết để thận thải những cặn bã trong cơ thể bạn

Lúc nào là lúc thích hợp để uống nước?

Câu trả lời là: Cần uống vào những lúc nhứt định để nước phát huy tối đa tác dụng trong cơ thể bạn:

- 2 ly nước sau khi thức dậy buổi sáng để kích hoạt các nội tạng
- 1 ly nước 30 phút trước mỗi bữa ăn trợ giúp tiêu hóa thức ăn
- 1 ly nước trước khi tắm làm dịu các mạch máu giúp máu lưu thông đều
- 1 ly nước trước khi ngủ giúp giúp máu lưu thông đều lên óc hay trở về tim

Uống nước trước khi ngủ còn giúp tránh bị vọp bẻ chân ban đêm. Khi bị vọp bẻ, cơ chân cần nhứt nước và sự ẩm ướt.

Còn về tim: thuốc aspirine là chất làm loãng máu

1. Bạn nên uống aspirine mỗi ngày, uống vào lúc chiều tối là tốt nhất. Vì sao? Vì aspirine tác động tốt vào giữa 24 giờ một ngày. Vì phần nhiều những cơn đau tim xảy ra vào lúc bình sáng, thuốc aspirine trong cơ thể bạn sẽ có hiệu lực tốt nhất.

2. Những viên aspirine vẫn còn hiệu lực sau nhiều năm lưu giữ trong tủ thuốc của bạn. Lâu ngày, những viên thuốc ấy sẽ có mùi giấm. Do đó sao không cất giữ chúng trên bàn đầu giường của bạn?

Ngoài những cơn đau ở tay trái, còn có nhiều triệu chứng khác báo hiệu cơn đau tim:

- Những cơn đau mãnh liệt trong cằm (và hàm răng),
- buồn nôn,
- và đổ nhiều mồ hôi...

Nhưng những triệu chứng ấy xuất hiện ít thôi.

Lưu ý: Ngay cả trước cơn đau tim, có thể bạn không cảm thấy đau tí nào cả ở ngực cả

Bất cứ lúc nào nếu bạn thức dậy vì đau mãnh liệt ở ngực, hãy nuốt ngay tức thì 2 viên aspirine với một ít nước. Gọi cứu cấp và nói vào điện thoại: “đang cơn đau tim” và đã uống 2 viên aspirine.

- NGỒI trên ghế gần cửa ra vào và đợi ban cứu cấp đến.
- QUAN TRỌNG NHỨT LÀ , KHÔNG ĐƯỢC NẪM !

Bác sĩ tim mạch tuyên bố một mạng người có thể được cứu sống khi lên cơn đau tim nếu người nhận được thư này chuyển tiếp đến 10 người khác. Hãy chuyển tiếp e-mail có thể cứu sống nhiều sinh mạng !!!

Nam Giang Tư sưu tầm