

LÀM SAO ĐỂ SỐNG QUA CƠN ĐAU TIM KHI BẠN Ở 1 MÌNH



Người bệnh khi lên cơn đau tim thì tim họ sẽ đập loạn nhịp, yếu. Sau đó, họ cảm thấy choáng, uể oải.

Khi bắt đầu cảm thấy như thế, thì chỉ còn 10 giây nữa là họ sẽ ngất.

Tuy nhiên người bệnh có thể tự giúp mình bằng cách ngay lập tức:

- 1. Hít một hơi thật dài thật sâu cho Oxy vào Phổi**
- 2. Ho thật mạnh, thật dài và thật sâu (như thể muốn khạc đờm từ sâu trong ngực).**
- 3. Cứ làm như thế, Hít và Ho mỗi 2 giây đồng hồ cho tới khi cảm thấy tim đập trở lại bình thường và có người tới cứu cấp.**

Hít thở sâu giúp cho oxy vào phổi nhiều hơn bình thường và mỗi cơn ho dài, mạnh, sâu giúp bóp mạnh quả tim làm cho máu lưu thông.

Nếu mỗi người đọc tin này mà chia sẻ cho 10 người khác biết thì chúng ta sẽ cứu được ít nhất 1 người.