

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نیاښد تن من مېباد
بدین بوم ویر زنده یک تن مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Social

اجتماعی

نویسنده : مینا
۲۸ اکتوبر ۲۰۰۸

Baray e Nejat e Jan e Khod Che Konim

!!!!!! آنچه همه باید بدانند!!!!!!

دوستان عزیزم سلام. لطفاً چند دقیقه وقت بذارید و این ایمیل رو بخونید. دو هفته پیش دختر عموی ۲۵ ساله من در اثر ایست قلبی فوت کرد. مرگش خیلی زیاد هممون و مخصوصاً خانواده اش رو متأثر کرد. دختر عموم وقتی دچار حمله قلبی شد تو خونه تنها بود و کسی نبود که با یه CPR ساده جونش رو نجات بده. افسوس. این ایمیل یه ساعت پیش به دست من رسید. افسوس خوردم و آرزو کردم ای کاش دختر عموم هم اونو دیده بود و فرصت پیدا می کرد که به خودش کمک کنه. براتون ترجمه ش کردم. خواهش می کنم بخونیدش و به خاطر بسپارید و برای دوستانتون هم بفرستید. با احترام: مینا

!!!!!! آنچه همه باید بدانند!!!!!!

فرض کنید ساعت ۶:۱۵ بعد از ظهر است و شما بعد از یک روز کاری سخت غیر معمول به خانه تان بر می گردید (البته به تنهایی). شما به شدت خسته و غمگین هستید. ناگهان یک درد شدید در ناحیه سینه خود احساس می کنید که به طرف بازو و نیز به آرواره شما زبانه می کشد. فاصله خانه شما تا نزدیک ترین بیمارستان فقط ۵ مایل (حدود ۸ کیلومتر) است. متأسفانه، نمیدانید که آیا می توانید تا رسیدن به بیمارستان تحمل کنید یا نه. شما آموزش کمک های اولیه (CPR) را بلدید، اما نمی دانید چگونه این کمک ها را روی خودتان انجام دهید.

چگونه وقتی تنها هستیم از یک حمله قلبی جان سالم به در ببریم؟؟؟؟

بسیاری از مردم، زمانی که با حمله قلبی مواجه می شوند، تنها و بدون کمک هستند. شخصی که ضربان قلب او نا منظم است و کسی که شروع به احساس ضعف می کند، تنها حدود ۱۰ ثانیه پیش از از دست دادن هوشیاریش وقت دارد. به هر حال، این قربانیان می توانند با سرفه های مکرر و شدید به خود کمک کنند. پیش از هر سرفه باید نفس عمیق بکشید، و سرفه باید عمیق و کش دار باشد و خلط سینه را از عمق سینه ایجاد کنید. توالی یک نفس و یک سرفه باید حدوداً هر ۲ ثانیه یکبار بدون توقف تکرار شود تا کمک برسد و یا ضربان قلب دوباره به حالت عادی باز گردد. نفس های عمیق اکسیژن را به داخل شش ها می کشد و حرکت های سرفه موجب فشار به قلب و تداوم جریان گردش خون توسط آن می شود. همچنین این فشار فشرده کننده روی قلب موجب بازبایی ریتم نورمال ضربان آن می شود. بدین طریق، قربانیان حملات قلبی می توانند تا رسیدن به بیمارستان حیات خود را حفظ کنند. این ایمیل را به بیشترین تعداد افرادی که می توانید ارسال کنید. ممکن است نجات بخش زندگی آنها باشید.

EVERYONE MUST KNOW THIS