

Infarctul și Apa!!!



Să știi, și să poți să salvezi!

Este foarte bine de știut!!!

Câtă lume cunoașteți care spune că

nu vrea să bea nimic înainte de culcare

pentru că pe urmă trebuie să se trezească de foarte multe ori în timpul nopții?!

Infarctul și apa

N-am știut nimic din toate acestea ...Interesant...! Și mai e ceva ce n-am știut... de ce oamenii urinează atât de mult în timpul nopții?

Băutul apei într-un timp anume îi maximizează acesteia eficiența în corp, și anume:

2 pahare cu apă, după trezire – ajută la activarea organelor interne;

1 pahar cu apă cu 30 de minute înaintea unei mese – ajută la digestie;

1 pahar cu apă înaintea unei băi – ajută la scăderea tensiunii arteriale;

1 pahar cu apă înainte de a merge la culcare – preîntâmpină atacul cerebral sau infarctul.

Mai pot adăuga următoarele:

-a bea apă înainte de culcare ajută și la prevenirea cârceilor pe timpul nopții. Mușchii de la picioarele tale au nevoie de hidratare când se chircesc și durerea te trezește.

Aspirina!

Dr. Virend Somers este cardiolog la Clinica Mayo, și este primul autor al raportului publicat la 29 iulie 2008 în Jurnalul Colegiului American de Cardiologie.

Iată ce zice el:

Majoritatea infarcturilor apar în timpul zilei, între orele 6:00 și 18:00.

A face un infarct în timpul nopții, când inima ar trebui să se odihnească, înseamnă că s-a întâmplat ceva neobișnuit.

Dr. Virend Somers și colegii săi au muncit timp de un deceniu pentru a arăta că de vină este apneea de somn.

1. Dacă iei o aspirină pe zi, atunci ia-o seara.

Motivul:

Aspirina are un timp de înjumătățire de 24 de ore; de aceea, dacă majoritatea infarcturilor se petrec în orele mici ale dimineții, aspirina ar fi mai eficientă în organismul tău.

2. Aspirina trebuie să rămână timp îndelungat în cutia ta cu medicamente, chiar ani de zile (când se învechește, miroase ca oțetul).

Ceva ce putem face pentru a ne ajuta pe noi înșine. Este bine de știut!

Bayer produce aspirina cristal care se dizolvă instantaneu pe limbă.

Efectul ei este mai rapid decât al tabletelor.

De ce să păstrezi aspirina alături de patul tău?

E vorba de infarcturi.

Sunt și alte simptome ale unui infarct în afara durerii în piept și în brațul stâng?

Da, există! O durere intensă în barbă, greață, transpirație din abundență. Și aceste simptome pot apărea dar frecvența lor e mai redusă.

Notă: S-ar putea să NU existe durere în piept în timpul unui infarct.

Majoritatea oamenilor (în jur de 60%) care au făcut infarct în somn, nu s-au trezit.

Dar, dacă el se produce, durerea în piept s-ar putea să vă trezească din somn.

Dacă infarctul are loc:

- Dizolvați imediat 2 aspirine în gură și înghiți-ți-le cu puțină apă.

- Sunați la 112, la salvare!

Sunați la un vecin sau anunțați un membru al familiei care locuiește în apropiere.

- Spuneți-i: "infarct!"

- Mai spuneți-i că ați luat 2 aspirine.

-Așezați-vă într-un scaun sau fotoliu, în fața ușii și așteptați sosirea acestora.

- Nu stați întins, ci, în șezut !!!

NU STAȚI ÎNTINS !!!!!!!