Herzinfarkt vermeiden!
Selbsthilfe bei Herzinfarkt!

Wie kann ich mir bei Herzinfarktverdacht selber helfen?
Husten – im Zwei-Sekundentakt sehr kräftig Husten – prägen Sie sich das bitte ein – es könnte Ihr Leben retten!

Das Herzinfarktrisiko durch Elektrosmog, aber vor allem durch Mobilfunk ist extrem steigend!

Bereits nach zwei Minuten Handytelefonie beginnen sich die Blutzellen zu verklumpen, wer sich dann auch noch ungesund ernährt ist höchst gefährdet.

Bei der Handytelefonie beginnt es mit dem Geldrolleneffekt, in weiterer Folge entsteht eine Thrombusbildung = Blutgerinnsel = Blutpfropfen, solch ein Blutpfropfen kann das Herz beeinträchtigen oder ganz stoppen > die Folge ist Kammerflimmern > Herzinfarkt > Herzstillstand.

Soweit muss es aber gar nicht kommen – beim leisesten Verdacht, dass irgendetwas nicht stimmt, sie plötzlich Schmerzen im Oberarm oder in der Brust bekommen, ihnen schlecht wird, husten Sie so stark sie nur können, bis die Symptome wieder verschwunden sind.

****

Vor vielen Jahren machte folgender Text per Email die Runde:

Herzinfarkt überleben! Wie man einen Herzinfarkt überlebt, wenn man alleine ist!

Ein Kardiologe sagt, wenn jeder, der diesen Artikel erhält, ihn an 10 Leute weiterleitet, können wir sicher sein, dass wir mindestens ein Leben retten.

Angenommen, es ist früher Abend und Du bist allein im Haus, nach einem ungewöhnlich harten Tag in Deinem Job. Du bist wirklich müde, gestresst und frustriert. Plötzlich beginnt es. Ein heftiger Schmerz in Deinem Brustkorb, der auf den Arm ausstrahlt und im Kiefer beginnt. Du bist einige Kilometer vom nächsten Krankenhaus entfernt. Leider weißt Du nicht, wie so schnell dorthin gelangen. Du bist etwas ausgebildet in Erster Hilfe. Aber dies hilft wenig, da Du nicht gelernt hast, mit dieser Situation umzugehen.

Da viele Leute allein sind, wenn sie eine Herzattacke erleiden, das Herz unregelmäßig schlägt und sie ohne andere Hilfe zurechtkommen müssen, so hat man ungefähr 10 Sekunden Zeit, bis man das Bewusstsein verliert.

Diese Opfer können sich selbst helfen, indem sie wiederholt und sehr kräftig husten!

Vor jedem „Huster“ sollte ein tiefer Atemzug geholt werden, während man tief und ausgedehnt weiter hustet. So als wenn man aus der Lunge einen tief sitzenden Fremdkörper entfernen möchte. Der Atemzug und der Husten müssen alle zwei Sekunden wiederholt werden, bis Hilfe kommt oder bis man feststellt oder glaubt, dass das Herz normal schlägt.

Durch das tiefe Atmen erhält die Lunge viel Sauerstoff, das Husten drückt durch die Bewegung das Herz zusammen und verteilt somit das Blut in den Kranzgefäßen. Der zusammenpressende Druck hilft dem Herzen, auch seinen normalen Rhythmus wieder zu finden. Auf diese Art können Opfer einer Herzattacke noch rechtzeitig in ein Krankenhaus kommen.

****

Wenige Tage nachdem ich diesen Artikel in meine erste Webseite gestellt hatte – musste ich von diesem Notfallprogramm selber Gebrauch machen und überlebte so einen Herzinfarkt während der Entstehung!

Es begann mit einem plötzlich auftretenden Schmerz im linken Oberarm, der nicht gleich wieder verging. Ich prüfte meinen Blutdruck, doch der war nicht mehr zu messen, es wurde mir "komisch"… alles fühlte sich "wie in Watte" an… leichte Übelkeit…

Ich wusste instinktiv, wenn ich nicht sofort etwas Richtiges machen würde, hat meine letzte Stunde geschlagen – ich erinnerte mich an diesen Artikel, ging sofort zum offenen Fenster und hustete wie beschrieben. Das Husten tat sehr sehr weh, es fühlte sich an als wolle mein Brustkorb zerspringen, ich machte dennoch weiter. Bald wurde mir merklich warm und ich fühlte mich wieder normal…

Danach war mein Puls wieder spürbar, der Blutdruck wieder messbar und die wirklich starken Schmerzen im linken Oberarm knapp unter der Schulter waren genau so plötzlich wie sie gekommen waren wieder verschwunden! Ich brauchte keinen Arzt mehr! Dennoch hatte ich den Notdienst angerufen, er bestätigte, die Symptome eines Herzinfarktes und gab mir eine andere Notfallnummer, wo gleich das richtige Team kommen würde, falls ich doch nicht alleine zurecht käme.

Absichern ist immer wichtig!

Achtung: Die Symptome können vielfältig sein, obwohl ich eine Frau bin hatte ich eher die Symptome eines Mannes, zur Aufklärung der Symptome, habe ich unten einen Artikel eingestellt, der sich damit befasst.

Sendet also diese Information bitte auch an Eure Freunde weiter – hier nochmals der Link: : http://wissenschaft3000.wordpress.com/2014/09/19/achtung-sehr-wichtig-herzinfarktrisiko-steigend-einfache-selbsthilfe-bitte-verteilen/