

Ihre zusätzliche Lebensversicherung bei Herzinfarkt !

hp's freie Übersetzung aus niederländischer Microsoft PPS Vorlage des Artikels Nr. 240
aus dem : Journal of General Hospital Rochester .

Wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen, haben Sie eine bessere Chance, einen Herzinfarkt zu überleben, besonders auch, wenn Sie gerade alleine sind.

Symptome eines Herzinfarkts.

Ein Auslöser: hoher Stress!

- **Plötzlich fühlen Sie in der linken Brustseite einen stechenden Schmerz, der zur linken Schulter, eventuell auch bis zur linken Halsseite oder gar bis zum linken Kiefer ausstrahlen kann.**
- **Ihr Herz schlägt unregelmässig und es wird ihnen schwindelig.**
- **Normalerweise dauert es nun ca. 10 Sekunden, bevor Sie bewusstlos werden, was es unbedingt zu vermeiden gilt!**

Deshalb Ihre sofortigen Verhaltensregeln in dieser Situation:

Lassen Sie sich nicht überraschen: Üben Sie die Verhaltensregeln des öfteren!

- **Ruhig bleiben!**
- **Tief Luft holen!**
- **Dann sofort mit mehrfachem und kräftigem Husten beginnen!**
- **Nach jedem Husten wieder tief Luft holen und wieder kräftig husten, ca. alle 2 Sekunden, ohne aufzuhören, bis Hilfe kommt oder das Herz wieder normal schlägt!**
- **Der Husten muss kräftig sein, so als ob Sie Schleim tief aus Ihren Luftwegen aufhusten würden!**

Tiefes Einatmen sorgt für ausreichenden Sauerstoff in den Lungen, die Hustenbewegung sorgt für das Zusammendrücken des Herzens und unterstützt die Blutzirkulation.

Regelmässiger Druck auf das Herz hilft auch den normalen Herzrhythmus so gut wie möglich beizubehalten.

Mit Hilfe dieser Tipps sollte es möglich sein, das nächstgelegene Krankenhaus zu erreichen, bzw. Hilfe herbeizuholen.