

Jinsi ya kujisaidia unapopatwa shambulio la moyo ukiwa pekeyako

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Tafadhali chukua walau dk 2 kusoma hii:

1. Chukulia ni muda wa saa 1:25 jion unarudi nyumbani peke yako, baada ya kazi ngumu zusizo za kawaida ofisini.
 2. Umechoka sana, una hasira na umechanganikiwa.
 3. Ghafla unajisikia maumivu makali kifuani yanaelekea mkononi na hata kwenye Taya. Upo umbali wa kama km5 tu kufika Hospitali iliyo karibu na kwako.
 4. Bahati mbaya hujui kama utaweza kufika kwa vunavyojisikia.
 5. Ulishafundishwa kumfanyia mtu CPR, lkn aliyekufundisha hakuwaambia unaweza kujifanyia mwenyewe.
 6. JINSI YA KIJUSAIDIA UNAPOPATWA NA SHAMBULIO LA MOYO UKIWA PEKE YAKO. Kwa kuwa watu wengi hupatwa na Shambulio la Moyo wakiwa peke yao bila msaada wowote, mtu ambaye mapigo yake ya Moyo hayako sawa na anaanza kuhisi kuzimia, au zimebaki sekunde 10 tu kabla hajapoteza fahamu.
 7. Hata hivyo, waathirika hawa wanaweza kujisaidia kwa kujikoholesha mfululizo. Avute pumzi ndefu kila anapojikoholesha, na kikohozi lazima kiwe cha ndani mfululizo mpaka makohozi yatoke ndani ya kifua.
- Kikohozi hicho kiendeleo mpaka utakapopata msaada au mpaka mapigo ya Moyo yarudi kawaida tena.
8. Pumzi ndefu hupeleka Oksijeni mapafuni na kikohozi kiubana Moyo na kufanya mzunguko wa Damu uendeleo. Nguvu ya kikohozi ya kuubana Moyo pia inasaidia kurudisha ktk mapigo ya kawaida. Kwa njia hii, waathirika wa shambulio la Moyo wanaweza kufika Hospitali.