

SRČANI UDAR, VODA I ASPIRIN

Koliko ljudi znate koji kažu da ne žele piti vode pre odlaska na spavanje, jer će se buditi u toku noći i mokriti. Pitao sam doktore zašto ljudi trebaju toliko mokriti noću. Odgovor lekara je bio:

- Gravitacija drži vodu u donjem delu tela kada ste uspravno (noge otiču). Kada legnete i donji deo tela (noge i sl.) bude u nivou sa bubrežima, onda bubrezi lakše uklone vodu jer im je posao olakšan. Znamo da nam treba minimalno vode da pomogne ispiranje toksina iz našeg tela, ali ovo je bilo novo za mene. Vreme kada da pijemo vodu... Veoma važno.

Od specijaliste za srce sam čuo sledeće:

Voda za piće u određeno vreme maksimizira svoju efikasnost u telu;

2 čaše vode nakon buđenja - pomaže aktiviranje unutrašnjih organa,

1 čaša vode 30 minuta pre obroka - pomaže varenju,

1 čaša vode pre kupanja - pomaže u snižavanju krvnog pritiska,

1 čaša vode pre odlaska na spavanje - pomaže prevenciji moždanog udara ili srčanog napada...

A ja mogu da dodam na ovo... Lekar mi je rekao da će voda dok spavamo da spreči noćne grčeve nogu. Mišići nogu vam traže hidrataciju a kada toga nema onda se grče i probude vas.

Lekar Mayo klinike Dr Virend Somers, kardiolog, koji je i glavni autor izveštaja 29. jula 2008. broju časopisa Američkog koledža za kardiologiju rekao: Većina srčanih udara se javljaju tokom dana, obično između 6 ujutru i pre. Imajući jedan tokom noći, kada srce treba da najviše miruje, znači da se nešto neobično dogodilo. Somers i njegove kolege su radili preko deset godina da dokažu da su tome apneje krive.

- 1. Ako uzimate aspirin ili mali aspirin (81mg) jednom dnevno, uzmite ga noću. Razlog: Aspirin ima 24-ro časovni poluživot, dakle, ako se većina srčanih napada desi u sitne sate ujutro, aspirin bi vam tada bio najjači u sistemu.

- 2. Aspirin vam dugo stoji, godinama (kada tablete ostare mirišu na sirće).

Molimo vas da pažljivo pročitate ovo... Nešto što možemo da uradimo i pomognemo sebi i svojim bližnjima - dobro je znati.

Bayer je razvio Aspirin u kristalnom obliku, koji deluje mnogo brže od tablete, a uzima se tako što se rastopi ispod jezika.

Podsetnik za sve:

kupiti tablu aspirina, držati jednu u vašem automobilu, novčaniku, noćnom ormariću i sl.

O srčanom udaru:

Postoje i drugi simptomi srčanog udara osim bola u levoj ruci.

Simptom može biti i intenzivan bol na bradi, kao i mučnina i puno znojenja, ali ovi se simptomi pojavljuju ređe.

Napomena:

Može se desiti da srčani udar ne prouzrokuje nikakav bol...

Većina ljudi (oko 60%) koji su imali srčani udar tokom sna se nisu ni probudili. Međutim, ako se desi bol u grudima ono vas može probuditi iz dubokog sna.

Ukoliko osetite simptom srčanog udara:

odmah rastopite dva aspirina u ustima i progutajte ih sa malo vode.

Zatim:

- Pozovite hitnu pomoć (u Srbiji je broj 194).

- Pozovite komšiju ili člana porodice koji živi u neposrednoj blizini.

Recite im samo kratko „imam srčani udar!“.

- Recite da ste uzeli 2 aspirina.

- Otključajte vrata stana...

- Sedite na stolicu ili kauč u blizini ulaznih vrata i čekajte hitnu pomoć.

- NI SLUČAJNO NEMOJTE LEĆI.

Morate sedeti!

Kardiolog je rekao da ako svako lice nakon primanja ove poruke ovo podeli se 10 ljudi, verovatno jedan život može da se spasi! Podelite ovu poruku!

www.raditeodkuce.com