



...LE COEUR : Cas de figure...

Il est 18 heures 30, vous êtes en voiture après une journée de travail particulièrement pénible. Vous êtes vraiment fatigué, contrarié et frustré.

Soudainement vous ressentez une vive douleur à la poitrine qui commence à s'irradier au bras et à la mâchoire. L'hôpital le plus près est à environ 3 kilomètres, et malheureusement vous ne savez pas si vous arriverez à temps.

Vous avez bien suivi un cours de secourisme, mais on ne vous a jamais enseigné comment vous réanimer vous-même !!!

QUE FAIRE ?

La fréquence de ce cas semble justifier la pertinence de cet article.

Sans aide, une personne dont le coeur arrête de battre normalement et qui commence à se sentir faible **n'a qu'une dizaine de secondes seulement avant de s'évanouir**. Cependant, ces victimes peuvent se secourir elles-mêmes en toussant très vigoureusement et à plusieurs reprises, en prenant une profonde inspiration avant chaque toux.

La toux doit être profonde et prolongée, comme lorsque nous expulsions des sécrétions provenant du fond de la poitrine.

Les profondes inspirations suivies par des toux profondes et prolongées doivent être répétées sans arrêt toutes les 2 secondes jusqu'à l'arrivée des secouristes OU jusqu'à ce que les battements de cœur redeviennent normaux.

Les respirations profondes apportent l'oxygène aux poumons et le fait de tousser masse le coeur et active la circulation sanguine, ce qui l'aide à reprendre un rythme normal. Ainsi soulagées, les victimes de crise cardiaque peuvent se rendre à l'hôpital.

**Tiré du chapitre 240 d'un communiqué émis par les soins de santé de l'hôpital général Rochester intitulé :
« ET LES BATTEMENTS REPRENENT ».**

SI CHACUN DE NOUS ENVOYAIT CE DOCUMENT À
AU MOINS 10 AUTRES PERSONNES, JE VOUS PARIE QUE
NOUS SAUVERIONS AU MOINS UNE VIE,
ALORS FAITES COMME MOI :
ENVOYEZ CE MESSAGE à TOUTES VOS CONNAISSANCES



Bonne vie



!