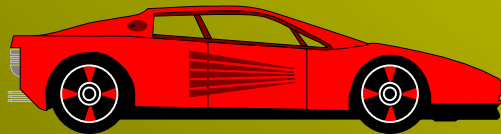


**Ας υποθέσουμε ότι είναι 6.15μμ και
επιστρέφεις με το αυτοκίνητο από την
δουλειά (μόνος), έπειτα από μια μέρα
σκληρής δουλειάς.
Είσαι πολύ κουρασμένος και
ψυχολογικά χάλια...**



ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΥ ΑΓΧΩΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ
ΕΑΥΤΟΥ



Ξαφνικά αισθάνεσαι ένα **φοβερό πόνο** στο
στήθος ο οποίος επεκτείνεται στον βραχίονα και
στο σαγόι.
Είσαι μόλις 5 χιλιόμετρα από το πλησιέστερο
νοσοκομείο.
Δυστυχώς όμως δεν ξέρεις αν θα τα καταφέρεις να
φτάσεις ως εκεί.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ???



**ΕΧΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΙ ΣΤΗΝ
ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΝΗΨΗ,
ΟΜΩΣ Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΣΟΥ ΔΕΝ
ΣΟΥ ΕΙΠΕ ΠΟΤΕ ΠΩΣ ΘΑ ΤΗΝ
ΕΦΑΡΜΟΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ !!!**

ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΙΒΙΩΣΩ ΑΝ ΠΑΘΩ ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ?

**ΠΟΛΥ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΑΘΑΙΝΟΥΝ ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΚΑΙ
ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟΙ ΚΑΙ ΑΒΟΗΘΗΤΟΙ. ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ
ΠΟΥ Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ
ΚΑΝΟΝΙΚΑ, ΑΠΟΜΕΝΟΥΝ 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ
ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΧΑΣΟΥΝ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ.**



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ??

ΑΠΑΝΤΗΣΗ:

**ΜΗΝ ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΑΙ ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΑ ΝΑ ΒΗΧΕΙΣ
ΕΝΤΟΝΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ.**



**ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΒΗΧΑ, ΝΑ ΠΡΟΗΓΕΙΤΑΙ ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΣΑ. Ο
ΒΗΧΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΒΑΘΥΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΟΣ ΣΑΝ
ΝΑ ΒΓΑΖΟΥΜΕ ΦΛΕΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΟΥ
ΣΤΗΘΟΥΣ.**

**Η ΑΝΑΣΑ ΚΑΙ Ο ΒΗΧΑΣ ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ
ΚΑΘΕ ΔΥΟ ΔΕΥΤΕΡΟΠΛΕΠΤΑ ΧΩΡΙΣ ΣΤΑΜΑΤΗΜΟ.
ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΕΡΘΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ Ή ΝΑ
ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ Η ΚΑΡΔΙΑ ΣΕ ΣΩΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.**

ΟΙ ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΣΕΣ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΝ **ΟΞΥΓΟΝΟ
ΣΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ ΕΝΩ ΟΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ
ΠΡΟΚΑΛΕΙ Ο ΒΗΧΑΣ ΠΙΕΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ
ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΥΝ ΤΗΝ **ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ** ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ.
ΕΠΙΣΗΣ Ο ΒΗΧΑΣ ΒΟΗΘΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΝΑ
ΑΝΑΚΤΗΣΕΙ ΤΟΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΗΣ ΡΥΘΜΟ.
ΚΑΤ'ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΘΥΜΑ ΝΑ
ΚΕΡΔΙΣΕΙ ΧΡΟΝΟ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΜΕΤΑΒΕΙ ΣΤΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.**



ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΔΗΜΟΣΙΕΥΤΗΚΕ ΣΤΟ ΤΕΥΧΟΣ Ν.º 240 ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΤΟΥ
ΓΕΝΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΤΟΥ ROCHESTER

**ΜΕΤΕΦΕΡΕ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΕ ΟΣΟΥΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΣ.
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΣΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΖΩΗ !!! ΠΟΤΕ ΜΗΝ
ΣΚΕΦΤΕΙΣ ΟΤΙ ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΣΟΥ ΣΥΜΒΕΙ
ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 25 Η 30 ΧΡΟΝΩΝ.
ΣΗΜΕΡΑ, ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ
ΖΩΗΣ, ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ
ΗΛΙΚΙΕΣ.**

**ΣΤΕΙΛΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΣΕ ΟΣΟΥΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ**



ΑΥΤΗ Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΟΛΟΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ ΈΝΑ ΑΚΡΩΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ.

ΔΕΝ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΙΑ ΗΛΙΘΙΑ ΑΛΥΣΙΔΑ (πχ... ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΟ ΣΕ 5 ΑΤΟΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΠΑΘΕΤΕ ή ΣΕ 10....20...30) ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΌΤΙ ΑΥΤΑ ΤΑ MAIL ΠΟΥ ΣΑΣ ΛΕΝΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΗΔΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΟΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΛΥΣΙΔΕΣ ΠΕΡΝΟΥΝ ΌΛΑ ΤΑ MAIL ΠΟΥ ΜΑΖΕΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΜΑΣ ΣΠΑΝΕ ΤΑ ΝΕΥΡΑ ΜΕ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ.

ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΤΟ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΚΑΙ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΠΑΤΗΣΤΕ «ΠΡΟΩΘΗΣΗ» ΣΒΗΣΤΕ ΟΛΟ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΑ MAIL ΠΟΥ ΕΧΕΙ...ΒΑΛΤΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΕΠΑΦΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ ΑΠΟΣΤΟΛΗ.



ΦΙΛΙΚΑ.....EXECUTOR!!!!