Сердце, стучи!

Экстренная помощь во время сердечного приступа

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни», – эта библейская фраза имеет глубокий духовный смысл, но она также верна и в физическом плане. Жизнь в человеческом теле прекращается с последним ударом сердца. Поэтому следует знать простые, но очень действенные приемы, которые помогут ему биться дольше и легче.

Так бывает

«Когда у мамы случился инфаркт, я была рядом», – делилась со мной Ирина. «Мама сидела в кресле очень бледная, губы синие. Она тяжело дышала, на лбу выступил пот. Я испугалась и сразу вызвала «скорую». Время шло, а она все не ехала! Я звонила и торопила диспетчера. Мне рекомендовали положить маме под язык нитроглицерин, но мне не удалось отыскать его в доме. Помню, что совсем растерялась, только все гладила ее плечо, которое болело, и уговаривала потерпеть до приезда врачей. Ночью в больнице мама умерла. Мне сказали, что это обширный инфаркт, и меры приняты слишком поздно…» Мы познакомились с Ириной в массажном салоне, и она сокрушалась, что, если бы заподозрила у мамы серьезную болезнь и знала, что делать во время приступа, трагедии бы не случилось. Действительно, не многие осведомлены, как себя вести с больным, у которого приключился сердечный приступ, если поблизости нет больниц и аптек. А ведь часто самые простые, но вовремя предпринятые действия могут помочь предотвратить тяжелые последствия и спасти чью-то жизнь.

Надо знать

Каждый может оказаться в ситуации, подобной той, что случилась с Ириной. Поэтому лучше запомнить симптомы, которые должны настораживать. Это боль в области грудной клетки слева, как правило, сильная, которая может отдавать в лопатку, левую руку, шею или челюсть. При этом боль не усиливается во время движений и поворотов туловища. Отдышка, неравномерное дыхание, чувство сдавленности в груди. Бледный цвет лица. Холодный липкий пот. Развитие инфаркта часто сопровождается появлением страха или развитием панического состояния у больного. Конечно, нужно постараться как можно быстрее доставить человека в больницу. Но пока Вы ждете приезда скорой помощи или осуществляете транспортировку самостоятельно, необходимо расположить больного полулежа, расстегнуть сдавливающую одежду. Если есть возможность, нужно положить под язык таблетку нитроглицерина. Препарат расширит сердечные сосуды, что при приступе стенокардии будет купировать боль, а при инфаркте – сдерживать распространение зоны поражения. Для разжижения крови, чтобы улучшить кровоснабжение больного сердца, нужно растолочь и дать пострадавшему таблетку аспирина и что-нибудь успокаивающее, например, валерьянку.

Таблетки и точка?

То, о чем я рассказала выше, – стандартный комплекс действий, который описывают в любом справочнике скорой доврачебной помощи. Но что делать, если приступ случился на природе, вдали от населенного пункта, или, как в случае с Ириной,

под рукой не оказалось нужных препаратов? Наше тело устроено так, что в нем есть структуры, позволяющие наладить работу организма без каких бы то ни было лекарств. Это энергетические каналы и биологически активные точки. Известные в Китае и России врачи У Цин Чжун и Чжен Фучжун утверждают, что для того, чтобы помочь себе или другому человеку во время сердечного приступа, достаточно знать всего несколько действенных точек. Специалисты рекомендуют в таких случаях использовать точки на руках, так как они наиболее доступны. Кроме того, массаж этих мест не только будет способствовать устранению боли и сдавленности в груди, но также сможет в корне предотвратить дальнейшее развитие патологии.

Скрытая аптечка

Итак, если Вы оказываете первую помощь больному или самому себе во время сердечного приступа, начинайте массаж внутренней стороны левого предплечья, ладони и пальцев. Конечно, в условиях экстренной ситуации Вы наверняка не сможете сразу, без подготовки, разыскать нужные точки, поэтому надо научиться этому заранее, тем более что такой массаж – чудесная профилактика болезней сердца. Болезненные точки – активны, именно с ними и нужно работать. Найдите си-мэнь (см. рисунок), в переводе с китайского – «глубокая расщелина». Она принадлежит каналу перикарда и используется для снятия острого состояния при приступах стенокардии и инфаркте. Воздействие на нее может помочь буквально спасти жизнь: устранить спазм коронарных сосудов, избавить от страха и чувства сдавленности в груди, облегчить дыхание. Находится она на 5 цуней выше лучезапястной складки (это 4 пальца, сложенных вместе + еще 3 пальца, сложенных вместе) по центру внутренней стороны руки. Надавите на нее достаточно сильно, при этом аккуратно вращая по часовой стрелке левую кисть больного. После 3–5 минут массажа он должен почувствовать явное облегчение. Далее прощупайте лучезапястную складку и, если там окажутся болезненные места, промассируйте их. В этой зоне располагаются точки шэнь-мэнь (на канале сердца) и да-лин (на канале перикарда). Такой массаж будет способствовать уменьшению болей и облегчению дыхания. Эффективно также крепко сжимать или даже покусывать зубами точки на концах ногтевых фаланг среднего пальца и мизинца левой руки.

Как видно, спасительная «аптечка» из активных точек у каждого из нас всегда с собой – прямо в руке. Но, к сожалению, лишь немногие ищут ключик, чтобы открыть ее.

Мария АГУТИНА