



## ATTACCO DI CUORE

di Massimo Palazzo



Stai rincasando in macchina da solo dopo una dura giornata di lavoro. Sei stanco, stressato e nervoso.....improvvisamente senti un **forte dolore** al petto che inizia ad irradiarsi verso il braccio sinistro e sale verso la mascella. Ti trovi a meno di dieci km dall'ospedale della tua zona. Disgraziatamente ti rendi conto che non sai se riuscirai a raggiungerlo....

### COSA FARE

Magari hai seguito delle lezioni di pronto soccorso (x gli altri) ma nessuno ha pensato di insegnarti come soccorrere te stesso!!!!!!!

Come puoi sopravvivere ad un attacco di cuore quando sei solo?

Molti subiscono attacchi di cuore "in solitario". La persona il cui cuore inizia a pulsare irregolarmente o che sente i dolori descritti, solitamente dispone di non più di 10 secondi prima di perdere il controllo della situazione.

### COSA FARE, ALLORA ??

Non farsi prendere dal panico, ma iniziare a tossire ripetutamente e vigorosamente.

Una profonda ispirazione deve essere fatta prima di ogni colpo di tosse, colpo che deve essere profondo ed intenso come quando si deve espettorare.

I profondi respiri ed i colpi di tosse devono essere ripetuti in sequenza ogni 2 secondi, senza mai smettere, finché si ottiene assistenza o finché si sente che il cuore ha ripreso un battito ed un ritmo normali.

Le ispirazioni profonde portano ossigeno nei polmoni (e nel sangue) ed i colpi di tosse comprimono il cuore, costringendo il sangue a **circolare**.

Le compressioni ripetute sul cuore, inoltre, lo aiutano a riprendere un ritmo normale. In questo modo, la vittima di un attacco di cuore può arrivare all'ospedale.