

“BA CÁI NỬA PHÚT”, KHỎI MANG TẬT SUỐT ĐỜI VÀ CỨU ĐƯỢC MẠNG SỐNG

Có bệnh nhân vừa khóc lóc vừa than rằng: nếu tôi sớm biết ba cái nửa phút, sẽ khỏi phải mang tật suốt đời.

“ba cái nửa phút” là: Sau khi thức dậy, đừng vội rời khỏi giường, hãy nằm yên trên giường nửa phút, ngồi dậy nửa phút, giữ nguyên tư thế thò chân xuống giường ngồi thêm nửa phút!

Đừng xem thường câu nhắc nhở trên, nếu chịu khó chú ý và làm theo sẽ cứu sống nhiều người!

Có người ban ngày còn khỏe mạnh, bình thường, nhưng mai sáng thức dậy đã chết một cách đột ngột. Hóa ra ông ta nửa đêm thức giấc, vội rời khỏi giường, chính do thay đổi tư thế đột ngột dẫn tới tụt huyết áp, não bị thiếu máu gây ra triệu chứng chóng mặt. Thế là ông ta bị té đập đầu xuống đất, nứt hộp sọ, hoặc tim ngừng đập, thế là toi mạng.

Có người đi cầu khó khăn do căn bệnh phình tiền liệt tuyến, chỉ giây lát quá gắng sức khi rặn, đã dẫn tới đột quy.

Tại sao lại có sự co thắt đột ngột này? Nguyên nhân chủ yếu là do họ thức dậy rời khỏi giường quá nhanh chóng, dẫn tới huyết áp tụt, não thiếu máu và tim ngừng đập. Vì thế các nhà khoa học đề nghị đề phòng hiện tượng nguy hiểm trên bằng **“ba cái nửa phút”**

Chỉ cần chịu khó kiên trì ba cái nửa phút, không tốn 1 xu nào cũng sẽ tránh được cơn thiếu máu não bộc phát, giữ an toàn cho tim và giảm bớt mối nguy đột quy, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...

Có lần tôi vừa giảng xong có một ông ngồi dưới giảng đường đã òa khóc lên. Ông kể bằng giọng đau thương và nuối tiếc: hai năm trước tôi cũng chóng mặt bị té do thức dậy đi cầu quá vội, ngày thứ hai nằm liệt nửa người, điều trị hết 8 tháng, nếu như tôi được nghe giảng sớm hơn, chẳng phải tránh được tai ương và khỏi chịu khổ như bây giờ sao!

Chuyển tới: Nguyễn Thanh Bình