

Tránh Đột Quy!

“Tắt Thở - Chết giữa đêm khuya.!”

Có một số người đã lớn tuổi--vào giữa đêm khuya thường thức dậy...đi vệ sinh (thường là tiểu tiện...hay là uống nước...) đã bị “**đột quy**” có thể bị tắt thở...chết !

Chỉ cần khoảng 60 giây = 1 phút, bạn có thể tránh bị “đột quy”

Xin hãy thí nghiệm...!

Vài Bác-Sĩ và Y-Tá (Phụ Tá Bác-Sĩ) tại Loma Linda University (Medical Center/Health) California đã cho tôi lời khuyên như sau :

Ban đêm (giữa khuya) thức dậy :

- 1/ Không vội vàng ngồi dậy và xuống giường một cách đột ngột .
- 2/ Nằm yên, hít vào thật sâu và thở ra từ từ khoảng 5 hay 7 lần .
- 3/ Lấy hai bàn tay thoa bóp 2 má, hai màng tang (temporal muscle) và trán ở đầu khoảng 15 giây...
- 4/ Lấy hai bàn tay bóp ở gáy sau cổ khoảng 15 giây...rồi ngồi dậy, tiếp tục thoa bóp thêm ở màng tang và má khoảng 10 giây nữa...
- 5/ Bỏ hai chân xuống giường—không vội vàng đứng dậy. Vận động hai cánh tay, vươn vai, ưỡn ngực và hít vào thở ra thật sâu-- khoảng 15 giây... (bạn có thể co dẫn hai bàn chân khoảng 5 giây)
- 6/ Bạn bắt đầu từ từ đứng thẳng lên...Cảm thấy an toàn.(không chóng mặt...) Bạn có thể bước đi...

Tất cả chỉ cần khoảng 60 giây = 1 phút...sẽ giúp bạn từ 90%-95% tránh khỏi bị “đột quy” sau khi ngủ trưa hay thức dậy lúc đêm khuya...

Chỉ cần một phút mà thôi...bạn có thể tránh khỏi ân hận...!

Nguyễn-Lễ leflower7@yahoo.com

May 26, 2021

Chuyển Đến: Ngô Minh Hằng – Ngày 28/5/2021

www.vietnamvanhien.org



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 7200 TÁC PHẨM