

## Tránh cái chết đột ngột vào ban đêm.

### Tránh cái chết đột ngột vào ban đêm.

Một bác sĩ đã đưa ra lời khuyên dành cho những ai hay phải thức dậy đột ngột vào ban đêm hay thức giấc đi tiêu đêm.

**Mọi người đều phải lưu ý nguyên tắc "ba phút rảnh rỗi".** Mọi người luôn có vẻ khỏe mạnh đã qua đời vào ban đêm. Chúng tôi thường nghe những câu chuyện của người ta nói: "hôm qua, tôi đang nói chuyện với anh

Y, tôi sao anh Y lại chết đột ngột?

Lý do là khi bạn thức đêm đi vệ sinh, nó thường xảy ra nhanh chóng. Chúng đứng ngay lập tức và não bạn không có máu lưu thông. Tôi sao lại là "Ba phút rảnh rỗi" quan trọng lắm sao? Vào nửa đêm, khi việc buồn tiêu đánh thức bạn, mô hình ecg có thể thay đổi. Bàng quang lập tức trống rỗng dẫn đến huyết áp giảm thấp

và máu tim thì không cung cấp đủ cho não; có thể gây ra hôn mê hoặc tử vong nếu có thể xảy ra nếu máu của tim hoặc đột tử.

Bạn nên dành ra 3 phút rảnh rỗi để làm những việc sau đây, đó là:

**1. Khi bạn thức dậy, nằm trên giường một phút rảnh rỗi.**

**2. Ngồi trên giường trong nửa phút tiếp theo;**

**3. Hít chân và ngồi trên mép giường trong nửa phút.**

Sau ba phút rảnh rỗi, não của bạn sẽ không còn bị thiếu máu và trái tim của bạn sẽ không làm suy yếu, mà

sẽ làm giảm nguy cơ chết đột ngột. Điều này có thể xảy ra bất kỳ tuổi tác. Trẻ hay già.

Nói với tất cả mọi người trong gia đình của bạn chú ý với điều kiện ngủ như một bé ngủ lại rất quan trọng này!

<https://www.ohay.tv/view/tranh-cai-chet-dot-ngot-va-o-ban-dem-mot-bac-si-dua-ra-loi-khuyen/5d2d22a2db>

-----