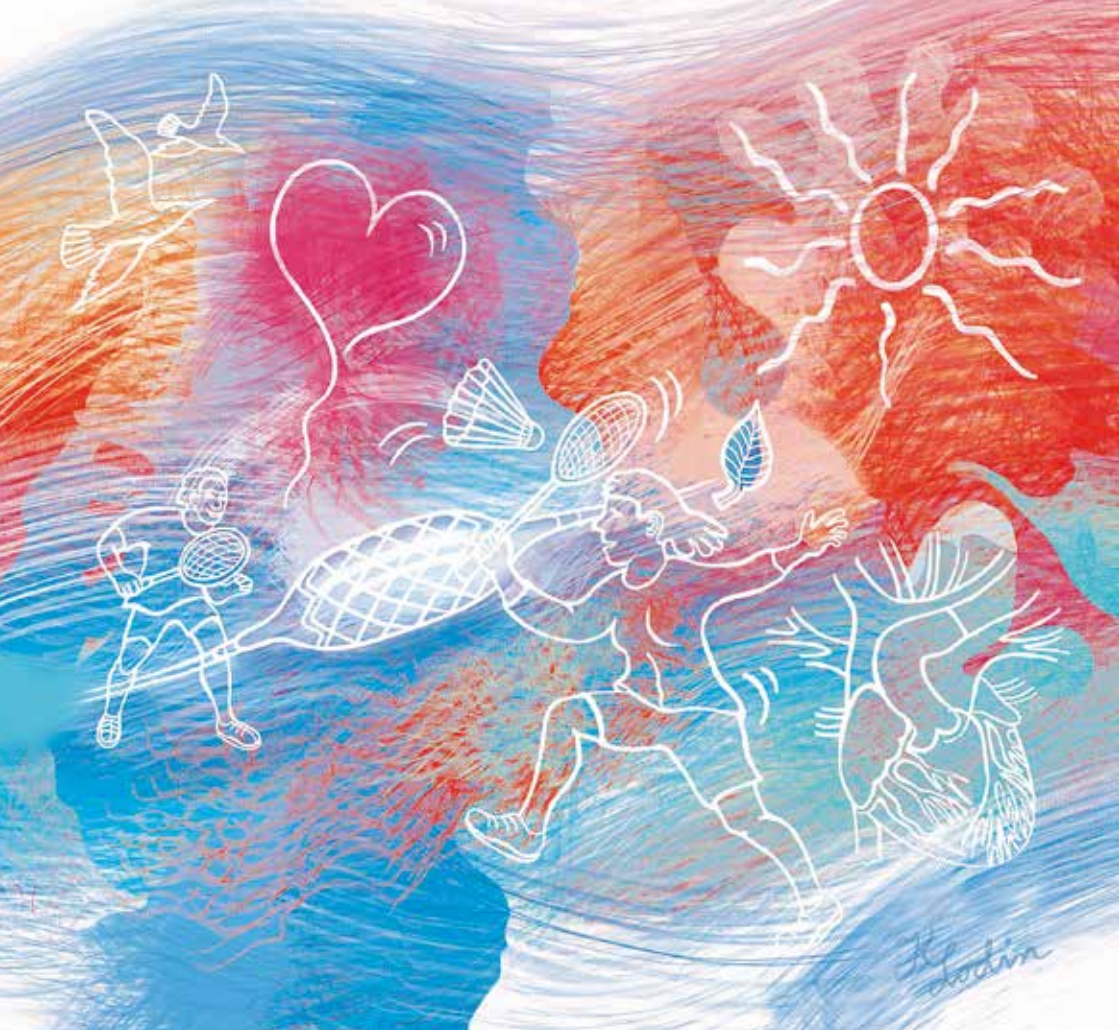


دليل القلب

هذا الكتيب موجه للأشخاص الذين خضعوا لعلاج تضيق الأوعية الدموية للقلب. صادر عن الجمعية الوطنية لأمراض القلب والرئة وسجل الجودة SWEDHEART.



SWEDHEART



Riksförbundet
HjärtLung

دليل القلب

مرحبًا بكم في

يخاطب دليل القلب هؤلاء الذين خضعوا لعلاج تضيق الأوعية الدموية للقلب (الشرايين التاجية).

في دليل القلب، يمكنك الاطلاع على العوامل التي تؤثر على مرضك. أحضر معك دليل القلب في كل مرة تلتقي فيها طاقم التمريض في المستشفى والرعاية الأولية. لا تنس ملء "خطة الرعاية الصحية" مع طاقم الرعاية الصحية في أول زيارة متابعة في الجزء الخلفي من الدليل.

يمكنك قراءة المزيد حول كيفية تقليل مخاطر حدوث تضيقات جديدة في الأوعية التاجية على موقع منظمة المريض: hjart-lung.se أو الاتصال بالرابطة الوطنية للقلب والرئة على رقم الهاتف 200 606 55-8 (0) +46 أو عبر البريد الإلكتروني info@hjart-lung.se.

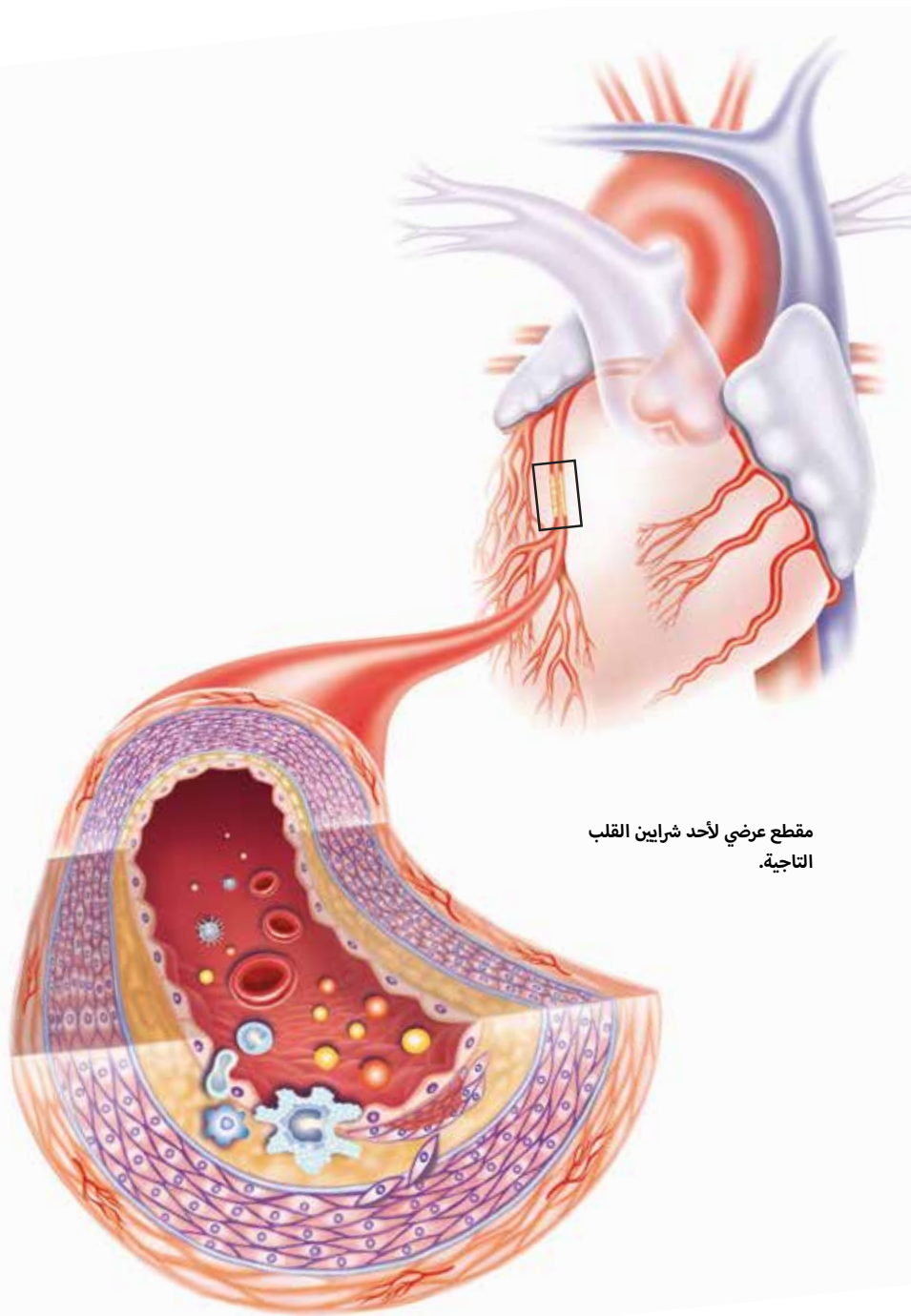
الأمراض

أكثر أعراض النوبة القلبية شيوعًا هو الشعور بعدم الراحة أو الضغط أو الألم في الصدر. قد يمتد هذا الشعور إلى أحد الذراعين أو كليهما، أو الرقبة والفكين و / أو بين لوجي الكتف. في بعض الأحيان، يصاب الشخص بالغثيان وضيق في التنفس والتعرق البارد. لا تكون الأعراض شديدة بالضرورة، وقد تأتي وتذهب ولا تظهر فجأة مرة واحدة. غالبًا ما تكون أعراض الذبحة الصدرية مشابهة لأعراض النوبة القلبية، ولكنها غالبًا ما تكون أكثر اعتدالًا وغير مستمرة. تحدث التشنجات العوائية عادةً بسبب المجهود البدني أو العقلي وتختفي عند انتهاء المجهود.



ماذا يحدث في الجسم عندما يعاني الشخص من داء الشريان التاجي؟

القلب عضلة تضخ الدم إلى جميع أعضاء الجسم. تمد الأوعية الدموية للقلب، أي الشرايين التاجية، عضلة القلب بالدم الغني بالأكسجين. في حالة حدوث جلطة أو تضيق في الشرايين التاجية، يعاني القلب من نقص الأكسجين مما يؤدي غالبًا إلى حدوث مشاكل. تتشكل التضيقات التي يمكن أن تؤدي إلى الذبحة الصدرية، من بين أمور أخرى، من تخزين الدهون والأنسجة الضامة في جدار الوعاء الدموي، وغالبًا ما تتكون بسبب عادات نمط الحياة غير الصحية. على مر السنين، غالبًا ما يصبح جدار الوعاء الدموي أكثر صلابة ويمكن أن تتشكل الشقوق عندما يحاول الجسم "الإصلاح". يحدث ذلك عن طريق تنشيط الصفائح الدموية (التي تتسبب في تجلط الدم) ومن ثم يكون الخطر كبيرًا لتشكل جلطة، مما يسبب نقصًا صارفًا في الأكسجين في عضلة القلب (احتشاء عضلة القلب).



مقطع عرضي لأحد شرايين القلب التاجية.

♥ متى يجب طلب الرعاية الطبية؟

كل دقيقة لها أهمية كبيرة في المآل المتوقع للنوبة القلبية. كلما بدأ العلاج مبكرًا، قل الضرر الذي يلحق بالقلب.

إذا لم تختف أي من الأعراض المذكورة أعلاه في خلال 15 دقيقة، يجب عليك الاتصال بالرقم 112.

♥ لماذا يجب علي الاتصال بالرقم 112 بدلاً من ركوب سيارتي أو سيارة الأجرة؟

الرعاية السريعة والعلاج المبكر مهمان! سيارة الإسعاف ليست مجرد وسيلة نقل سريعة ولكنها مستشفى مصغر.

يوجد في سيارة الإسعاف معدات لإنقاذ الأرواح وأجهزة رسم القلب وأدوية. يمكن لطاقم سيارة الإسعاف إرسال مخطط كهربية القلب إلى المستشفى والاتصال بالطبيب من أجل التمكن من بدء العلاج بسرعة أكبر. فيما يتعلق بالنوبة القلبية، يمكن أن يختل نظم القلب ويمكن أن تتدهور الحالة وتهدد حياة الشخص. لذلك، من المهم أن تأخذ سيارة إسعاف إلى المستشفى.



♥ علاج داء الشريان التاجي

يهدف العلاج الحاد للنوبة القلبية بشكل أساسي إلى استعادة تدفق الدم (الإمداد بالأكسجين) في الشرايين التاجية. في حالة حدوث نوبة قلبية، حيث تتسبب الجلطة الدموية في إيقاف تدفق الدم تمامًا، يتم إجراء أشعة سينية عاجلة للشريان التاجي ثم التوسيع بالبالون (ما يسمى PCI). غالبًا ما يتم إدخال شبكة معدنية (دعامة) أيضًا في الشريان التاجي لإبقائه متوسعًا.

يمكن اختيار جراحة الشريان التاجي المفتوحة (عملية المجازة التاجية، أي فتح مجرى جانبي للشريان التاجي) عندما يكون إجراء التوسيع بالبالون معقدًا تقنيًا أو في حالة إصابة العديد من الأوعية التاجية. أثناء العملية، يُحوّل مسار الدم ليتجاوز مناطق التضيق في الأوعية التاجية للقلب، مما يحسن الدورة الدموية لعضلة القلب.

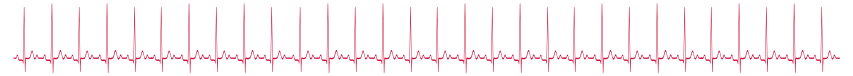
يمكن علاج تشنج الأوعية الدموية عن طريق التوسيع بالبالون أو جراحة الشريان التاجي أو بالأدوية وحدها. الأدوية الأكثر شيوعًا للوقاية من الانتكاس هي مثبطات الصفائح الدموية والأدوية الخافضة للدهون وحاصرات بيتا. عادة ما يتم إعطاء مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين في حالة قصور القلب و / أو ارتفاع ضغط الدم.

يجب أيضًا تناول التروجليسرين عند الحاجة وهو يساعد في علاج الذبحة الصدرية ويجب أن يكون متاحًا دائمًا للمريض بسهولة.

♥ الخروج من المستشفى

تحقق من أنك قد تلقيت:

- معلومات شفوية ومكتوبة حول المرض وعوامل الخطر وماذا تفعل إذا ظهرت عليك أعراض جديدة (دليل القلب)
- معلومات عن أدويةك وتأثيراتها الجانبية
- قائمة الأدوية
- معلومات حول أهمية النشاط البدني والتدريب البدني (الإحالة إلى اختصاصي العلاج الطبيعي) وعادات نمط الحياة الأخرى التي تؤثر على المرض.
- معلومات حول عودة الداء



♥ هل يمكنني تقليل مخاطر حدوث التضيق مرة أخرى؟

هناك الكثير مما يمكنك القيام به بنفسك. يرتبط مرض الشريان التاجي إلى حد كبير بما يلي: التدخين، وعادات الأكل غير الصحية، وقلة النشاط البدني، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات نسبة الدهون في الدم، والسكري، والإجهاد.

نصائح لمن يريد تغيير العادات اليومية: عادةً ما يكون من الأسهل إضافة عادات صحية جديدة، مثل البدء في ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، ثم التعامل مع العادات التي يجب أن تتخلى عنها. يجب مراجعة عوامل الخطر الشخصية والقابلة للتأثير لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية جديدة.

♥ للحد من خطر الإصابة بالمرض مرة أخرى، ينبغي عليك:

- التوقف عن التدخين / السعوط
- ممارسة تمارين اللياقة البدنية والقوة بانتظام
- تناول نظام غذائي صحي
- تجنب التوتر
- مراجعة عاداتك في الشرب، وتغييرها إذا لزم الأمر
- تحقيق القيم المستهدفة حاليًا لضغط الدم وشحوم الدم

♥ خطة الصحة الشخصية

فكر فيما تريد تغييره لتقليل خطر حدوث تضيقات جديدة في الشرايين التاجية للقلب. ناقش مع المتخصصين في الرعاية الصحية ما تحتاج إلى تغييره واسأل عن الدعم الذي يمكن للرعاية الصحية أن تقدمه. عند الاتفاق على ما يجب القيام به، فإنك توقع على الخطة الصحية مع مقدمي الرعاية. التقط صورة للخطة الصحية بهاتفك المحمول.

التغيير المطلوب	كيف	متى	النتائج
مثال: البدء في ممارسة التمارين الرياضية	المشاركة في تدريب بقيادة اختصاصي العلاج الطبيعي	15 يناير	24 مرة
.....
.....
.....
.....

وقعت الخطة الصحية بتاريخ

المريض اعتمده



♥ أندرس، 62 عامًا، حوالي 100 يوم شاق أسفرت عن نتائج إيجابية:

"بعد الأزمة القلبية، كنت بحاجة إلى تغيير نمط حياتي حتى لا أتعرض للأزمة مرة أخرى. قال الطبيب إن أمامي ثلاثة أشهر شاقة، لكن الأمر سيصبح أسهل بعد ذلك. يعني تغيير عاداتي أن أعيش 100 يوم مُرهقة من الانسحاب والمعاناة. ولكن بعد ذلك بدأ الأمر يسهُل، واعتدت على التدريب وتجنب التدخين. بدأت قدرتي على التحمل وحاسة الذوق والنوم تتحسن، وفي الوقت نفسه بدأت أستمتع بالذهاب إلى التدريب. تراجع الإجهاد الآن، ولم تعد هناك حاجة إلى بذل الكثير من الجهد طوال الوقت. يعني الدعم المقدم من طاقم التمريض والجمعية الوطنية للقلب والرئة الكثير لي. أشعر بالفخر لأنني تمكنت من الصمود لمدة 100 يوم!"

النموذج الوطني المعياري للوقاية الثانوية (رحلة المريض المثالية عبر سلسلة الرعاية)

