

هل تريد أن تعرف؟

الذبحة الصدرية Angina

A01
sheet 1/2

التعريف

الذبحة الصدرية هي إحساس بحرق، تشنج أو ثقل في الصدر بسبب انخفاض مؤقت في تدفق الدم إلى عضلة القلب، بحيث لا تحصل عضلة القلب على القدر الكافي من الدم والأوكسجين لتغطية حاجاته. يبدأ القلب عندها بالتشنج، ما يسبب هذا الضيق الذي يشعر به المريض. يحصل ذلك عادةً عند ممارسة التمرين البدني أو حالات الأزمات العاطفية القوية أو الإجهاد الجسدي أو حتى حالات عسر الهضم.

ما يجب أن تعرفه؟

الأزمة

الذبحة الصدرية هي إشارة تحذير إلى خطر حقيقي في القلب، ما يستدعي التنبيه لها وتداركها.

ما يجب فعله عند التعرض للذبحة الصدرية:

- عند الشعور بأي من العوارض التالية: صعوبة في التنفس - دوخة - خفقان قلب سريع - عرق غزير وبارد- إعياء أو ألم في الصدر، يجب التوقف عن العمل والحركة فوراً، الجلوس للراحة ثم الإتصال بالطبيب فوراً.
- ألم الصدر يمكن أن يكون حريقاً حاداً أو تشنجاً في الصدر أو ثقل كبيراً على الصدر. وقد يمتد الألم إلى الرقبة، الفك، الحنجرة أو أعلى الصدر أو الأكتاف واليدين.
- ضع حبة نيتروغليسرين تحت اللسان. إذا لم يتوقف الألم خلال خمس دقائق، ضع حبة ثانية.
- إتصل بالطبيب واذهب إلى غرفة طوارئ أقرب مستشفى، حيث يمكن للفريق الطبي تقديم المعالجة.
- إتصل بطبيبك المعالج حتى لو توقّف الألم في الصدر

- لربما يستدعي الأمر تعديلاً في الدواء والجرعات.
- إحفظ دواء النيتروغليسرين في زجاجة داكنة اللون وتأكد دائماً من تاريخ إنتهاء الصلاحية. أبقِ الدواء معك أينما كنت.



الأدوية

- تذكر دائماً أخذ جرعة الدواء في الوقت المحدد حسب وصفة الطبيب.
- النيتروغليسرين: يحدث توسعاً في شرايين القلب، ما يؤدي إلى زيادة تدفق الدم إلى العضلة لتغذيتها.
- الأسبيرين: يعطى مرضى الذبحة الصدرية أدوية السيلان مثل الأسبرين عادةً بحيث يمنع (تخثر) جلطات الدم. (الجلطات الدموية يمكن أن تسد أماكن ضيقة في شرايين القلب عند حدوث الخناق). حبة أسبيرين يومياً تكفي عادةً. إذا كان الأسبيرين يزعج معدتك، تناوله مع الطعام .
- الأدوية التي تعمل على سد أقنية الكالسيوم والبيتا: تعمل هذه الأدوية على توسيع شرايين القلب وتسمح بتدفق الدم بشكل أسهل إلى القلب. المهم أن تؤخذ هذه الأدوية حسب الوصفة الطبية تماماً وعدم التوقف عن تناولها دون مراجعة الطبيب.



الطعام والحمية

- تجنب التخمرة والمأكولات المشبعة بالدهن، التي تساعد على تراكم الدهون في الأوعية الدموية.
- تجنب الصلصات الغنية بالدهون واستعض عنها بالفواكه، الخضار، المعكرونة والرز.
- تجنب الأطعمة المقلية، الجبن الكامل الدسم، الزبدة، القشطة.
- تناول وجبات صغيرة ومتفرقة.
- إمتنع عن مزاولة النشاط البدني لمدة ساعتين بعد تناول الطعام، لأن عملية الهضم تتطلب جهداً من القلب.

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية أخرى.

هل تريد أن تعرف؟

الذبحة الصدرية Angina

A01
sheet 2/2

- تجنب الإفراط في تناول الكافيين الذي يزيد من سرعة خفقات القلب، وبالتالي يسبب نوبة قلبية.
- إستشر أخصائية التغذية فسوف ترشدك لإتباع حمية غذائية خالية من المواد الدهنية.

النشاط والحركة

من الضروري الإعتدال في النشاط البدني والتمارين. إستشر طبيبك بخصوص التمارين الرياضية المناسبة. إن المشي لمدة عشرين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع مفيد.

إجراءات وقائية

- توقف عن التدخين لأنه يؤدي إلى تقلص في الشرايين.
- تجنب التوتر النفسي والإرهاق اللذين يؤديان إلى تضيق في الأوعية الدموية.
- تجنب تقلبات الطقس الحادة والتمتالية، التي تؤدي إلى تقلص في الشرايين.
- إعتن بنفسك وتابع حالتك الصحية بشكل منتظم مع الطبيب لتجنب الإشتراكات.

إرشادات

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمنا. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.