

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City



كل ما تحتاج معرفته عن النوبات القلبية

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

الرجاء التواصل معنا:

- لإلغاء أو إعادة جدولة الإجراءات الخاصة بك
- للإجراءات التمهيدية أو الإستفسارات عن الأدوية

800SSMC 7762 | ssmc.ae



ما هي النوبة القلبية؟

تقع النوبة القلبية، أو ما يعرف باحتشاء عضلة القلب الحاد، عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى القلب. ونظرًا لنقص الأوكسجين، تبدأ عضلة القلب بالموت. عند التعرّض لنوبة قلبية، كلما انتظرت مدّة أطول للحصول على العلاج، ازدادت احتمالات تلف عضلة القلب.

ما هي أعراض النوبة القلبية؟

تختلف أعراض النوبة القلبية من شخصٍ لآخر. وتتمثل أعراضها الشائعة بما يلي:

- ألم شديد في الجانب الأيسر أو منتصف الصدر.
- شعور بضغط شديد، أو امتلاء، أو ضيق في الصدر.
- ألم أو انزعاج في أحد الذراعين أو كليهما، أو الرقبة أو الفك.
- الغثيان، الدوار، الضعف، ضيق التنفس، أو عرق بارد.

قد تعاني النساء وكبار السن ومرضى السكري من أعراض غير نمطية مثل الشعور بضيق في التنفس مع عدم وجود ألم في الصدر والغثيان / القيء وآلام في البطن والتعب وعسر الهضم.

ضع خطة

- تعرّف على علامات وأعراض النوبة القلبية.
- تحدّث مع مقدّم الرعاية الصحية حول خطر الإصابة بنوبة قلبية، وما يمكنك فعله للحدّ منها.
- تحدّث مع أفراد عائلتك، وأصدقائك، وزملائك في العمل عن إشارات تحذير من النوبة القلبية، وأهمية التصرّف بسرعة.
- تصرّف بسرعة إذا تعرّضت - أنت أو أي شخص قريب منك - لأي من أعراض النوبة القلبية.
- اتصل برقم النجدة 999 فورًا

ما الذي يمكنك فعله لمنع النوبة القلبية؟

يمكنك تقليل المخاطر عبر اتخاذ خيارات صحيّة لنمط الحياة:

- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول.
- اضبط أو خفّض ضغط دمك.
- تحقق من مستوى الكوليسترول في دمك على النحو الموصى به.
- ألق عن التدخين بكل أنواعه.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام وفقًا لتوجيهات الطبيب.
- حافظ على وزن صحيّ.
- عالج الحالات ذات الصلة، مثل السكري.
- تحدث مع طبيبك عن التاريخ الطبي لعائلتك.

ما الذي ينبغي عليك فعله إذا تعرّضت أنت أو شخص آخر - للنوبة القلبية؟

- النوبة القلبية هي حالة إسعافية. اتصل برقم النجدة 999 إذا اعتقدت أنك - أو شخص آخر - تتعرض لنوبة قلبية. يمكن أن يساعد العلاج الفوري للنوبة القلبية في منع، أو الحد، من الضرر الدائم للقلب ويمكن أن يمنع الموت المفاجئ.
- عند التعرّض لنوبة قلبية، كلما انتظرت مدّة أطول للحصول على العلاج، ازدادت احتمالات تلف عضلة القلب. إذا واجهت أيًا من العلامات والأعراض، يجب عليك الاتصال برقم النجدة 999 والوصول إلى المستشفى على الفور.
- لا تقد السيارة بمفردك أبدًا، ما لم يكن لديك خيار آخر.