



الصورة: Bobo / Fotolia ©

## داء الشريان التاجي – ما يمكنك أنت أو أقاربك القيام به في حالات الطوارئ

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

أنت مصاب بداء الشريان التاجي المزمن - المعروف أيضاً بالمصطلح المختصر CHD. يمكن أن يكون لهذا المرض عواقب مُهَدِّدة للحياة، مثل التعرض لنوبة قلبية.

ليس من السهل دائماً التمييز بين حالة التدهور المؤقت القصير المدى وحالة الطوارئ الخطيرة. إذ غالباً ما يكون الانتقال من حالة إلى أخرى غير واضح. تقدم لك هذه الإرشادات معلومات حول كيفية التعرف على حالة طارئة وعن الطريقة الأفضل للتعامل معها. نقوم إضافة إلى ذلك بتقديم بعض النصائح لأقربائك.

### هذا ما ينبغي لك القيام به في حالة الطوارئ

ينبغي لك أن تطلب المساعدة فوراً في حالة الطوارئ!

أطلب الرقم 112.

أدل بالمعلومات التالية:

- من يتكلم؟
- ماذا حدث؟ مثلاً: الاشتباه في حدوث نوبة قلبية
- أين تتواجد؟
- ما هي الإجراءات التي قمت بها حتى الآن لتخفيف الأعراض؟ مثلاً: استعمال الرذاذ نيترو.

قم بما يلي إلى حين وصول المساعدة:

- حاول أن تبقى هادئاً.
- تناول دواءك الخاص بحالة الطوارئ.
- تخلص من الملابس الضيقة.
- افتح باب الشقة أو المنزل إذا كنت لوحده في المنزل.

يمكنك الاطلاع على المعلومات الأساسية المرتبطة بهذا المرض في المنشورة الاستعلامية "داء الشريان التاجي - عندما تضيق شرايين القلب" وفي منشورة إرشادات المرضى "داء الشريان التاجي المزمن": أنظر إلى الخانة المتواجدة بالوجهة الخلفية.

### أعراض الحالة الاسعافية

الأعراض التي تشير إلى وجود حالة اسعافية هي:

- آلام قوية خلف عظم القصد والتي قد تنتقل إلى الفقا أو العنق أو الفك أو لوجي الكتف أو الذراعين أو إلى رأس المعدة.
- إحساس قوي بالضييق، ضغط شديد في الفقص الصدري
- تزايد حدة ضيق التنفس، صعوبة في التنفس
- نوبات تعرق مصحوبة بعرق بارد
- غثيان، قيء
- الخوف من الموت
- شحوب لون الوجه
- الأعراض التي تدوم أكثر من بضع دقائق
- الأعراض التي تظهر في حالة راحة
- الأعراض التي تظل قائمة بالرغم من أنك انتهيت من مجهود بدني، مثل صعود الدرج
- الأعراض التي تظل قائمة بالرغم من تناولك الدواء الخاص بالطوارئ - مثل الرذاذ نيترو -

قد يكون لحالة اسعافية تصيب القلب علامات أخرى ليست بالضرورة نموذجية لذلك، حيث يشعر بالأحرى بعض الناس بالآلام على مستوى البطن، والتي تكون مصحوبة بالغثيان أو القيء، وخاصة لدى النساء. يشير جميع المصابين تقريباً إلى كون حالتهم تدهورت "بشكل جد مفاجئ". ليس من السهل دائماً التمييز بين حالة التدهور المؤقت القصير المدى والحالة الاسعافية الخطيرة. إذ غالباً ما تكون الانتقالات من حالة إلى أخرى غير واضحة.

اعمل، في حالة إذا كنت غير متأكد مما إذا كان الأمر يتعلق حقاً بحالة اسعافية، بطلب المشورة من خبراء في أقرب وقت ممكن، مثلاً من طبيبة أو طبيب الأسرة الخاصين بك أو من خدمات الطوارئ الطبية: الرقم المخصص لذلك على الصعيد الوطني هو 117 116.

ينبغي لك في حالة الشك بوجود حالة اسعافية، أن تتصل بسرعة بخدمة الإسعاف (طبيب أو طبيبة الطوارئ).

### ما يمكنك القيام به قبل ذلك

غالباً ما تحدث مثل هذه الحالات الاسعافية بشكل غير متوقع ومفاجئ، ولهذا من المهم أن يكون المرء مستعداً.

- يوصي الخبراء بأن تحرص دائماً على اصطحاب دواءك الخاص بالطوارئ معك - مثلاً النترات سواء على شكل رذاذ أو قطرات أو كبسولات.
- يمكنك مطالبة طبيبتك أو طبيبك بأن توضح يوضح لك بدقة كيفية استعمال دواء الطوارئ.
- من المهم أن تحرص دائماً على أن تكون بحوزتك كمية كافية من الأدوية.
- من الجيد أن تخبر أقاربك وزملائك بأن مرضك قد يتسبب في حدوث حالة اسعافية. أخبرهم بما يجب عليهم فعله في هذه الحالة. انصح شريك أو شريكة حياتك بحضور دورة لتعلم الإسعافات الأولية.
- من المفيد أيضاً أن تعمل على وضع ورقة في محفظة النقود الخاصة بك وأن تكتب عليها لائحة لجميع الأدوية التي تتناول مع إضافة ملاحظة تفيد بأنك تعاني من داء الشريان التاجي. يجب أن تتضمن هذه الورقة أيضاً أرقام هواتف أقاربك ورقم عيادة طبيب الأسرة الخاص بك.

### كيف يمكن للأقارب المساعدة

عندما ينهار شخص ما ويفقد وعيه بسبب سكتة قلبية، فإن كل دقيقة تمر تعتبر ثمينة للغاية. يمكنك المباشرة في تقديم المساعدة حتى قدوم خدمة الطوارئ الطبية:

- اتصل بالرقم 112 أو كلف شخصاً آخر بذلك.
- ابدأ على الفور بإجراء تَمسيد القلب:
- يكون الشخص المريض مُستلقياً على ظهره.

### المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمرضى على منشورة إرشادات للمرضى "داء الشريان التاجي المزمن":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

أنشئت إرشادات المرضى في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

المُتَهَجِّيات والمصادر: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

معلومات مختصرة إضافية "داء شريان القلب التاجي - عندما تضيق شرايين القلب": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

ينبغي للتعرف على منظمة للمساعدة الذاتية بالقرب منكم، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 030 3101 8960

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



الرسم: Patrick Rebacz / www.visionom.de

- اجلس راعياً بجانبه بحيث تكون في نفس مستوى صدر المريض.
- ضع كف يدي واحدة على منتصف القفص الصدري للمريض.
- ضع اليد الأخرى على رأس اليد الأولى.
- اضغط بقوة على القفص الصدري لينخفض هذه الأخير بحوالي 5 إلى 6 سم مع إبقاء ذراعك ممدودة أثناء القيام بذلك.
- من الضروري أن يتم ذلك بوتيرة سريعة: حوالي مرتين في الثانية.
- تعتبر هذه العملية مرهقة جداً. ينبغي لك - إذا كان ذلك ممكناً - أن تعمل على التناوب مع شخص آخر بعد كل بضع دقائق.
- احرص على الاستمرار في الضغوطات الصدرية حتى قدوم المُسعفين أو يسترجع المعني بالأمر وعيه.
- بلجوتك إلى هذه العملية تكون قد فعلت كل شيء كما يجب. إذ لا ينبغي أن تتردد في التصرف خوفاً من أن يكون ذلك أمراً خاطئاً. لا داعي لمحاولة قيام الأشخاص عديمي الخبرة بتقديم التنفس الإنقاذي لشخصٍ فاقدٍ للوعي، حيث أنها تُوفّر مساعدة قيّمة حتى من دون تقديمها للتنفس الإنقاذي.
- غالباً ما تتوفر الأماكن العامة على جهاز مزيل الرجفان الخارجي الآلي (مختصر: AED)، مثلاً في محطات القطار الكبيرة أو في قاعات الاستقبال. يمكنك التعرف على الجهاز بواسطة هذه العلامة:



الرسم © Fotolia / ftothansel

ينبغي لك استخدامه إذا كان ذلك ممكناً. يقوم الجهاز بالتحدث إليك ويخبرك خطوة بخطوة بما يجب القيام به، حيث سيكون من الخطأ عدم استخدامه.

مع أطيب التحيات