

## الملحق « ١ »

### ماذا تفعل في الحالة الطارئة

الخطوة الإجرائية التالية مستلة مما ورد من نصائح ضمها كتيب مؤسسة

القلب البريطانية الموسوم “ Living With Heart Disease “ :

#### الخطوة الأولى:-

هل هي نوبة قلبية أم ذبحة صدرية؟

إذا كان الألم مما يمكن تحمله فارتح. إذا كانت لديك بعض الحبوب أو بخاخ الذبحة الصدرية فاستخدمهم كما ورد في وصفهم الآن. إذا اختفى الألم بعد مضي ١٥ دقيقة من الراحة/ أو بعد تناولك للعلاج فمن المحتمل أن تكون الإصابة هي الذبحة الصدرية. إذا كان الألم شديداً فوق العادة هاتف طبيبك وأخبره بما لديك من أعراض.

هل هي نوبة قلبية أم عسر هضم؟

إذا كنت تعاني من عسر الهضم واستمرت معك النوبة أكثر من ١٥ دقيقة بالرغم من تناولك لدوائك المعتاد، اتصل بطبيبك.

#### الخطوة الثانية:-

##### طلب المساعدة:

اتصل بطبيبك وأخبره بما يتتابك من أعراض.

اتصل بالرقم ٩٩٩ في الحالات التالية:

- إذا تعذر العثور على طبيبك خلال ٥ دقائق.

- إذا كان الطبيب في طريقه إليك ، لكن الألم آخذ بالتفاقم الفجائي .
- إذا كان الطبيب في طريقه إليك لكنك بدأت تحس بالموت - اطلب سيارة الإسعاف . أخبرهم باشتباه حالتك بالنوبة القلبية ثم قم بالخطوة الثالثة .

إذا لم تكن قادراً على الوصول إلى الهاتف ، اطلب من أحدهم إيصالك إلى أقرب مستشفى . احذر أن تقود السيارة بنفسك .

### **الخطوة الثالثة:-**

#### **انتظار النجدة:**

تأكد من أن باب المنزل ليس مغلقاً اجلس حسب الوضع المريح لك وانتظر قدوم الطبيب أو سيارة الإسعاف .

#### **الإنعاش القلبي الرئوي ( CPR )**

لا شك أن تعرفك على كيفية القيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي من خلال قراءتك لكتاب هي خير من لا شيء . لكنك ستشعر بمزيد من الثقة والمقدرة حينما تتعلم كيفية إجرائها بالصورة المطلوبة . وفيما لو كان أحد أفراد أسرتك مصاباً بأحد أمراض القلب ، فمن الأولى بك أن تأخذ مقررأ دراسياً في الإنعاش القلبي الرئوي لكي تكون مهياً لأي حالة طارئة . إنها مسؤولية لكل فرد عاقل من أفراد الأسرة أن يعرف كيف يميز علامات الخطورة ويعرف كيف يتصرف في الحالات الطارئة . توصي مؤسسة القلب البريطانية بالقيام بالإجراءات التالية :

التقييم ← ← أدن من الشخص المصاب ، وتأكد من أنه لا يزال بشعوره

عن طريق هزة خفيفة ومناداته بصوت مرتفع هل أنت بخير؟ ، إذا لم يستجب اطلب النجدة .

مسلك الهواء ← افتح مجرى الهواء بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن .

التنفس ← انظر ، واستمع ، ثم تلمس علامات التنفس .

الدورة الدموية ← تلمس النبض في الرقبة ، بجانب القصبة الهوائية مباشرة .

\* إذا كان الشخص مغمى عليه ولا يتنفس ولا ينبض دمه فافعل التالي :

\* اتصل بسيارة الإسعاف ، ثم مدد الشخص على ظهره ، وافتح فمه / فمها .

\* استخدم نفس الأسلوب السابق ، ثم أعطه تنفسين من عندك .

\* أغلق منخري المريض بأصبعيك ثم انفخ في فمه ، تأكد من إحكام الفم لكي لا يتهرب الهواء إلى خارجه . يفترض أن يتمدد صدر المريض في هذه الأثناء .

\* قم بالضغط على صدر المريض ١٥ مرة ابحث عن تلك الفرضة الكائنة تحت عظمة الصدر مباشرة ، ثم قس عرض أصبعك مرتين إلى الأعلى . ضع كلتا يديك على عظمة الصدر واضغط إلى الأسفل بقوة وثبات ١٥ مرة بمعدل ٨٠ مرة في الدقيقة .

\* إعط المريض تنفسين ، ثم اضغط ١٥ مرة ، وهكذا حتى تصل النجدة المؤهلة .

★ إذا كان الشخص مغمى عليه ولا يتنفس ، لكن نبضه مستمر فأعطه عشرة أنفاس . وفيما لو استمر الشخص على ما هو عليه ولم يبد أي استجابة فقم باستدعاء سيارة الإسعاف وأعد عملية تقييمه .

## ملحق « ٢ »

### الوصفات الدوائية وآثارها الجانبية

| لمحة سريعة حول أدوية القلب |  |
|----------------------------|--|
| الحالة                     | الأدوية المستعملة غالباً   |
| الذبحة الصدرية             | النترات ، حاجبات بيتا ، حاجبات مجرى الكالسيوم ، الأسبرين .   |
| النوبة القلبية             | أدوية التخثر ( مذيبات التجلط ) الأسبرين حاجبات بيتا ، وأدوية أخرى للحالات المعقدة .  |
| ارتفاع ضغط الدم            | مدرات البول ، حاجبات بيتا ، حاجبات مجرى الكالسيوم ، مثبطات أنزيمات الشد الوعائي ( وهي الأهم ) ، وأدوية أخرى منها : الكلونيدين والهيدرالازين والميثلدوبا والمينوكسيديل وحاجبات الفا |
| قصور القلب                 | مدرات البول ، مثبطات أنزيمات الشد  |

|  |   |
|--|---|
| الوعائي، الديقوكسين .                  |   |
| مضادات اضطرابات نظم القلب              | اضطرابات نظم القلب  |
| أدوية خفض الكلسترول، أدوية تخفيف الضغط | الوقاية الجانبية: كالأدوية المستخدمة لتصحيح عوامل خطورة أمراض القلب |

| <b>ما هو الدواء المناسب لخفض الدهون</b>            |  |  |
|--|--|--|
| أعراضه الجانبية المحتملة                           | طريقة استخدامه                             | فئة الدواء   |
| اضطرابات المعدة، حرقان ، عسر الهضم .               | على شكل حبوب تخلط مع الماء أو عصير الفواكه | ريسنز<br>(كوليستيرامين<br>كوليستبول)                                     |
| غثيان، اضطرابات المعدة، آلام العضلات               | أثناء الأكل                                | فايبريتز<br>(كلوفايبريتز،<br>جمفايبروزيل<br>فينوفايبريت،<br>بيزافايبريت) |
| فورة وشحوب وإغماء في بداية استعماله ( ألم في الرأس |  | حامض النيكوتين<br>(نكوفورانوز)   |

| يبتله الأسبرين ( حكة .   |  | ( أسبيموكس )                              |
|--|--|---|
| اضطرابات المعدة، آلام العضلات، الوهن . من الممكن أن يتداخل الستاينز مع أدوية الفايبريتز ويتسبب في آلام شديدة للعضلات . |  | ستاينز<br>( سيمفاستاتين،<br>برافاستانين ) |

## عناوين مفيدة

|   |   |
|---|---|
| الولايات المتحدة الأمريكية :<br>جمعية القلب الأمريكية .<br>المركز القومي  | جمعيات القلب<br>بريطانيا :<br>مؤسسة القلب البريطانية  |
| 7272 Greenville Avenue,<br>Dallas. TX. 752314596<br>1- 800 AHA : الاستعلامات :<br>USAI (1 - 800 - 2428721).                 | 14 Fitzhardinge Street<br>London WIH 4DH.<br>01719350185<br>0990200656 للاستعلام                                |
| أستراليا :<br>مؤسسة القلب القومية الأسترالية<br>Corner of Denman Street,<br>Geils Court,<br>Deakin, ACT 2600,<br>6162822144 | المنتدى القومي للقلب<br>Tavistock House South<br>Tavistock Square,<br>London, WCIH 9LG,<br>01713837638.         |
| كندا :<br>مؤسسة القلب والسكتة الكندية<br>160 George Street,<br>Suite 200, Ottawa,<br>Ontario, KIN 9MZ.<br>16132414361.      | جمعية مرضى القلب البريطانية<br>( Zipper Club )<br>6 Rampton End,<br>Willingham,<br>Cambs CB4 5JB<br>01954202022 |

## عناوين مفيدة

نوزيلاند :

مؤسسة القلب القومية النوزيلاندية

17 Great South Road.

Newmarket, PO Box 17- 160

Greenlane, Auckland 5,

6495246005

عيادة أمراض الشرايين

(Chelation Therapy )

3rd Floor, 571 Wimpole Street.

London WIM 7DF

017148651095

and

70 The Avenue.

Leigh,

Lancs WN7 1ET,

01942676617

جمعية القلب العائلية

( جمعية خيرية تعني بالمعلومات

المتخصصة باضطراب مستويات

الدهون بالدم . ومن ضمنها ارتفاع

مستوى الكلدترول الوراثي ) .

7North Road,

Maidenhead,

Berks SLb 1pL

0162828638

جمعيات التوقف عن التدخين

ASH( Action on

Smoking and Healh)

109 Gloucester Place,

London, WIH 3PH.

01719353519

Quit

Victory House

Tottenham Court Road

London WIP OHA

01713885775

## عناوين مفيدة

---

القسم الصحي

Po Box 410,

Wetherby,

Yorks LS23 7 LN.

للاستفسار والخدمات :

0800882200

---

معالجة تكميلية :

معهد الطب التكميلي

Po Box 194.

London SE16 1QZ.

01712375165,

التأمل المتسامي :

Beacon House.

Willow Walk,

Skelmersdale,

Lancs WN8 6ur,

099143733

## للقراءة الإضافية

من المحتمل أن تستفيد من قراءتك للكتب التالية جميعها . وحتى لو جاء بعضها تخصصياً فإن البعض الآخر سيزودك بما تحتاجه من الأفكار كي تغير من نمطك الحياتي ، وإذا كان أحدها أو أكثرها قد نفذت طبعته فبإمكانك طلبه من إحدى المكتبات .

- \* The Coronary Prevention Group, Preventing and Heart Disease, The Consumers' Association and Hodder & Stoughton. 1991.
- \* Julian Dr Desmond and Marley, Claire, Coronary Heart Disease: The Facts, Oxford University Press, 1919.
- \* Litvinoff, Sarah, The Relate Guide to Better Relationships, Ebury Press, 1991.
- \* Marieb, Elaine N, Human Anatomy and Physiology, Benjamin Cummings Publishing Company Inc, 1995.
- \* Pietroni, Patrick, Holistic Living, J. M. Dent and Sons, 1986.
- \* Rowlands, Barbara, The Which ? Guide to Complementary Medicine, Consumers' Association, 1996.
- \* Voughan, Sue, Finding the Stillness Willness Within a busy World, C.W. Daniel Company, 1995.
- \* Zaret, Barry L., Moser, Marvin, Cohen Lawrence S. (editors ), Yale University School of Medicine Heart Book, Hearst Books, 1992.