

## 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 يتناوبك من أعراض .

اتصل بالرقم ٩٩٩ في الحالات التالية :

- إذا تعذر العثور على طبيبك خلال ٥ دقائق .

- إذا كان الطبيب في طريقه إليك ، لكن الألم أخذ 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 مقرراً دراسياً في الإنعاش القلبي الرئوي لكي تكون مهيناً لأي حالة طارئة . إنها لمسؤولية 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 ← أذن 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 مغمىً 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

الحالة	الأدوية المستعملة غالباً
الذبحة الصدرية	التترات ، حاجبات بيتا ، حاجبات مجرى الكالسيوم ، الأسبرين .
النوبة القلبية	أدوية التخثر ( مذييات 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 والهايدرالازين والميثلدوبا والمينوكسيديل وحاجبات الفا
قصور القلب	مدرات البول ، مثبطات أنزيمات الشد