

★ 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

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

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

يطله الأسبرين ( حكة .		( أسيموكس )
اضطرابات المعدة، آلام العضلات، الوهن . من الممكن أن يتداخل الستاتينز مع أدوية الفايبريتز ويتسبب في آلام شديدة للعضلات .		ستاتينز ( سيمفاستاتين ، برافاستاتين )

## عناوين مفيدة

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

## مناوين 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 الكوليسترول الوراثي ) .  
7North Road,  
Maidenhead,  
Berks SL6 1pL  
0162828638

جمعيات التوقف عن التدخين  
ASH( Action on  
Smoking and Health)  
109 Gloucester Place,  
London, WIH 3PH.  
01719353519  
Quit  
Victory House  
Tottenham Court Road  
London W1P 0HA  
01713885775

## مناوين 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.