

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



النوبة القلبية Heart Attack



الدليل الأساسي

Essential Guide

يتناول هذا الدليل الأساسي موضوع النوبات القلبية.

يتضمن الدليل ما يلي:

- تعريف النوبة القلبية.
- كيفية تشخيص النوبة القلبية وعلاجها.
- الأمور التي يمكن توقعها عند العودة إلى المنزل بعد الإصابة بنوبة قلبية ودخول المستشفى.
- كيفية الحدّ من خطر تكرار الإصابة بالنوبة القلبية.

ما هي النوبة القلبية؟

القلب عبارة عن عضلة مثل أي عضلة أخرى. ينبض القلب باستمرار لدفع الدم إلى جميع أنحاء الجسم لتزويد العضلات والأعضاء بالأكسجين والعناصر الغذائية.

ويشمل ذلك عضلة القلب نفسها التي تحصل على العناصر التي تحتاج إليها عن طريق الشرايين التاجية.

في حالة انسداد أحد هذه الشرايين، ويحدث ذلك عادةً بسبب جلطة دموية أو تراكم الترسبات الدهنية، فإن القلب لا يحصل على الأكسجين اللازم. وبالتالي يؤدي ذلك إلى تضرر العضلة كما يؤثر على معدل ضربات القلب.

يُسمى هذا الضرر الناجم عن انسداد الشريان التاجي احتشاء عضلة القلب أو، كما يُعرف بشكل أكثر شيوعاً، نوبة قلبية.

تُعدّ النوبة القلبية حالة طبية طارئة.

إذا كنت تعتقد أنك أو أي شخص آخر مصاب بنوبة قلبية، فاتصل بالرقم **999** على الفور واطلب سيارة إسعاف.

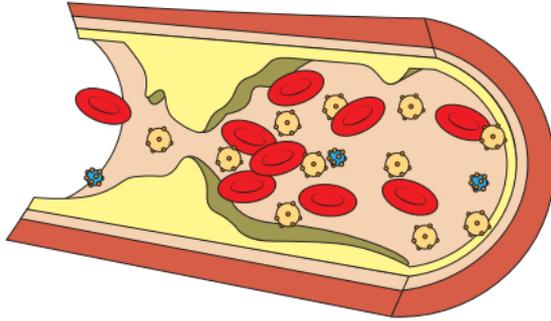
ما أسباب حدوث النوبة القلبية؟

تحدث النوبات القلبية عادةً بسبب حالة مرضية مزمنة تُسمى مرض القلب التاجي (CHD).

مرض القلب التاجي عبارة عن حالة تتراكم فيها مادة دهنية تسمى اللويحة أو التصلب داخل الأوعية الدموية. يؤدي ذلك إلى عملية تُسمى تصلب الشرايين، حيث يضيق الشريان ويقل تدفق الدم.

وغالبًا ما يضعف الجزء الضيق من الشريان نتيجة لهذه العملية، ويمكن أن يتلف أو يلتهب. كما يمكن أن يتمزق، ما يتسبب في حدوث جلطة دموية يمكن أن تزيد من انسداد الشريان.

مرض القلب التاجي شائع لدى كبار السن، ويمكن أن يصيب الأشخاص الأصغر سنًا أيضًا، خاصة الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا عالي الكوليسترول والدهون و/أو لديهم تاريخ عائلي بالإصابة بأمراض القلب التاجية.



تراكم اللويحات الشريانية وتمنع تدفق الدم.

يمكن أن تتسبب الحالات المرضية الأخرى التي تقلل من تدفق الدم في حدوث نوبات قلبية. ومنها على سبيل المثال ما يلي:

○ **التسلخ التلقائي للشريان التاجي (SCAD):** حالة يتميزق فيها الشريان التاجي، ما يؤدي إلى تراكم الدم في التمزق وتجلطه.

○ **تشنج الشريان التاجي:** تشنج شديد (ضيق) في الشريان التاجي ما يؤدي إلى توقف تدفق الدم إلى القلب.

ومع ذلك، تعتبر هذه الحالات أسباباً أقل شيوعاً بكثير للنوبة القلبية من مرض القلب التاجي.

لاحظ أن جميع هذه الحالات تؤثر على الأوعية الدموية، بدلاً من أن تمثل مشكلة في القلب نفسه!

عوامل الخطر التي تؤدي للإصابة بمرض القلب التاجي

يمكن أن يصاب أي شخص باللوحيات الدهنية التي تمنع تدفق الدم في مرض القلب التاجي. ومع ذلك، هناك بعض العوامل التي يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب التاجي.

بعض هذه العوامل خارجة عن إرادتك، ومنها على سبيل المثال:

التاريخ العائلي. إذا أصيب أحد أقاربك المقربين بسكتة دماغية أو نوبة قلبية قبل سن 55 عامًا (للرجال) أو 65 عامًا (للنساء)، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية.

العمر. كبار السن أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب التاجي.

الجنس. الرجال أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية من النساء.

الأصل العرقي. سكان أوروبا الوسطى أو جنوب آسيا أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية/ النوبات القلبية.

كما يمكن أن يزيد ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول أو داء السكري من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي.

ترتبط بعض عوامل الخطر بنمط الحياة ويمكنك اتخاذ خطوات لمعالجتها:

يعمل التدخين على تراكم اللويحات، وبالتالي يمكن أن يحدّ الإقلاع عن التدخين من خطر الإصابة به.

يمكن أن تؤدي زيادة الوزن إلى تراكم المزيد من الدهون، في حين أن النحافة الشديدة أو فقدان الوزن بسرعة كبيرة يمكن أن يزيد من احتمالية حدوث مشاكل في القلب.

يمكن أن يزيد النظام الغذائي السيئ، أي النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من الدهون المشبعة والسكر، من خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي.

تعاطي الكحوليات. يزيد الإفراط في تناول المشروبات الكحولية من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي.

الخمول البدني. من الأفضل ممارسة التمارين البدنية لمدة 30 دقيقة على الأقل 5 أيام في أسبوع.

التوتر. الضغط النفسي والعاطفي والجسدي كلها عوامل خطر تؤدي للإصابة بمرض القلب التاجي والنوبة القلبية.

أعراض النوبة القلبية

ألم أو ضيق مستمر في الصدر

ألم في الرقبة أو الفك أو الظهر

ألم يمتد إلى الذراع الأيسر أو كلا الذراعين

التعرق

الشعور بالغثيان أو الدوار، أو فقدان الوعي

الشعور بضيق في التنفس

الشعور بالرغبة أو القلق الشديد

في كثير من الأحيان، يتجاهل الأشخاص هذه الأعراض أو يفترضون أنها أعراض لشيء أقل أهمية. إذا عانيت من أي من هذه الأعراض، فاتصل بالرقم **999** على الفور.

كيف يتم تشخيص النوبة القلبية؟

يجب إجراء تخطيط كهربائية القلب (ECG) في أقرب وقت ممكن. قد يتم ذلك بواسطة طاقم الإسعاف عند وصولهم.

يستخدم مخطط كهربائية القلب أقطابًا كهربائية يتم تثبيتها على صدرك لتسجيل النشاط الكهربائي لقلبك. وهو عبارة عن اختبار بسيط لتقييم نبض القلب، كما يمكن أن يكشف عن أي مشاكل في وظائف القلب.

لا تكون قراءة تخطيط كهربائية القلب غير طبيعية لدى جميع الأشخاص الذين يصابون بنوبة قلبية.

عند وصولك إلى المستشفى، سيقوم الطبيب أو الممرض بسحب عينة دم لإجراء فحوصات.

يقيس تحليل الدم الرئيسي عند الاشتباه في الإصابة بنوبة قلبية مستوى التروبونين في الدم. التروبونين عبارة عن بروتين موجود في عضلة القلب، ويتسرب هذا البروتين إلى الدم في حالة تضرر القلب، على سبيل المثال، بسبب الإصابة بنوبة قلبية.

أنواع النوبة القلبية

هناك نوعان من النوبة القلبية، بناءً على نتيجة تخطيط كهربائية القلب. يمكن أيضاً الخلط بين الذبحة الصدرية غير المستقرة والنوبة القلبية.

احتشاء عضلة القلب الناجم عن ارتفاع مقطع ST (STEMI)
يحدث انسداد كامل في الشريان الذي يمد جزء من عضلة القلب بالدم، ويتأثر سُمك عضلة القلب بالكامل.

احتشاء عضلة القلب غير الناجم عن ارتفاع مقطع ST (NSTEMI)
يحدث انسداد جزئي في الشريان، لذلك يتأثر فقط هذا الجزء من عضلة القلب الذي يمد الشريان المصاب بالدم.

في الذبحة الصدرية غير المستقرة، يحدث انسداد جزئي فقط في الشريان، ولكن بدرجة أقل من احتشاء عضلة القلب غير الناجم عن ارتفاع مقطع ST. لا توجد زيادة في مستويات التروبونين.

يعتمد العلاج الذي ستحصل عليه على نوع النوبة القلبية التي أُصبت بها (احتشاء عضلة القلب الناجم أو غير الناجم عن ارتفاع مقطع ST).

كيف يتم علاج النوبة القلبية في المستشفى؟

من المهم علاج النوبة القلبية في أسرع وقت ممكن لمنع حدوث المزيد من الضرر لعضلة القلب.

الهدف الرئيسي من العلاج الطارئ هو استعادة تدفق الدم إلى عضلة القلب في أسرع وقت ممكن. كلما تم ذلك بشكل أسرع، قلّ تضرر القلب.

سيعتمد العلاج الذي تتلقاه على العوامل التالية:

- نوع النوبة القلبية التي أصابتك (سواء احتشاء عضلة القلب الناجم أو غير الناجم عن ارتفاع مقطع ST).
- مدى استقرار حالتك.

- المسافة إلى المستشفى ونوعية المرافق المتوفرة.

العلاجان الرئيسيان المستخدمان هما رأب الأوعية (القسطرة) الأولي (الطارئ) أو انحلال الخثرة. قد يتم إعطاؤك أيضاً أدوية في الاثنتي عشرة ساعة التالية للإصابة بالنوبة القلبية.

رأب الأوعية (القسطرة) الأولي

إذا كنت قد أصبت باحتشاء عضلة القلب الناجم عن ارتفاع مقطع ST وبدأت تعاني من الأعراض خلال الاثنتي عشرة ساعة السابقة، فإن رأب الأوعية (القسطرة) هو العلاج الموصى به.

يُمرَّر سلك صغير مثبت في طرفه بالون في شريان كبير في الفخذ أو الذراع ومنه إلى الجزء المسدود من الشريان التاجي. تُستخدم الأشعة السينية لتوجيه هذه العملية.

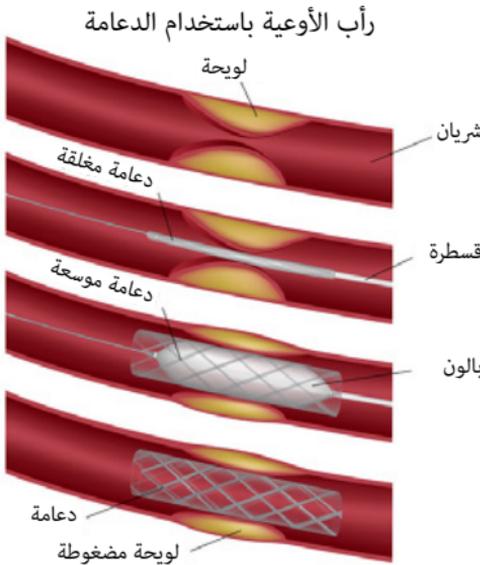
يُنْفَخ البالون داخل الجزء المسدود من الشريان لفتحه مرة أخرى.

قد يتم وضع دعامة،

وهي عبارة عن أنبوب شبكي

سلكي موسع، لضمان بقاء

الشريان مفتوحًا.



انحلال الخثرة

إذا لم تتمكن من الخضوع لعملية رأب الأوعية (القسطرة) في غضون ساعتين، فقد يتم إعطاؤك أدوية "مانعة للتجلط" للحيلولة دون تجلط الدم وزيادة انسداد الشريان. تُسمى هذه العملية بانحلال الخثرة.

يُعطى الدواء الحالّ للخثرة من خلال وريد في ذراعك.

تشمل الآثار الجانبية للأدوية الحالة للخثرة الغثيان والنعيف. يمكن أن يزيد انحلال الخثرة أيضًا بشكل طفيف من خطر إصابتك بسكتة دماغية نزفية.

يجب ألا تخضع للعلاج بانحلال الخثرة إذا كنت تعاني من حالات معينة سابقة.



الأدوية

قد يتم إعطاؤك واحدًا أو أكثر من الأدوية المذكورة أدناه في غضون الاثنتي عشرة ساعة التالية للإصابة بالنوبة القلبية:

الأسبرين. يجب إعطاؤك الأسبرين بمجرد تشخيص إصابتك بنوبة قلبية. الأسبرين عبارة عن "مضاد للصفائح" ويمنع تجلط الدم.

مضادات الصفائح الأخرى (كلوبيدوغريل، براسوغريل، تيكاغريلور) المُستخدمة مع الأسبرين أو بدلاً منه.

الهيبارين، مضاد للتخثر يمنع تخثر الدم. قد يتم إعطاؤك حقن الهيبارين لبضعة أيام بعد الخضوع لعملية رأب الأوعية (القسطرة).

حاصرات بيتا (أتينولول، بيسوبرولول، ميتوبرولول، بروبرانولول) تعمل على حماية عضلة القلب وتحول دون اضطراب نظم القلب.

مسكنات الألم، مثل المورفين.

الإنسولين. يعاني العديد من الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد النوبة القلبية، دون الإصابة بداء السكري، ويمكن خفضها باستخدام الإنسولين.

مراقبة حالتك

يزداد خطر حدوث مضاعفات في اليومين التاليين للإصابة بالنوبة القلبية.

لهذا السبب، ستتم مراقبتك عن كثب أثناء وجودك في المستشفى في وحدة العناية التاجية أو قسم الاستقبال الطبي.

سيأخذ الطاقم الطبي قياسات منتظمة لمعدل ضربات القلب وغيرها من المعلومات الأساسية، كما سيسألونك عن الأعراض التي تعاني منها.

ستعتمد المدة التي ستقضيها في المستشفى على صحتك العامة وأي مضاعفات قد تحدث وشدة النوبة القلبية.

ومع ذلك، يجب أن تتوقع أن تبقى في المستشفى لمدة **3 إلى 5 أيام** على الأقل بعد الإصابة بالنوبة القلبية، حتى لو كنت تشعر بالتحسن.



مغادرة المستشفى

يجب أن تتلقى ما يلي عند مغادرة المستشفى:

معلومات عن إعادة تأهيل القلب والوقت الذي سيتواصل فيه معك فريق إعادة تأهيل القلب.

رسالة خروج من المستشفى للطبيب الممارس العام المتابع لحالتك، إلى جانب تفاصيل التشخيص والعلاج والأدوية التي تتناولها.

تفاصيل أي مواعيد متابعة مع فريق القلب.

نصائح بشأن المسائل العملية مثل مقدار النشاط البدني الذي يجب أن تمارسه والقيادة والعودة إلى العمل.

مخزون من الأدوية، ومعلومات عن موعد تناول كلٍّ منها.

تعليمات بشأن ما يتعين عليك فعله إذا تكرر شعورك بألم في الصدر.

تفاصيل عن الموارد التي يمكنك الحصول منها على المزيد من الدعم.

ما المتابعة التي يجب أن أحصل عليها؟

إعادة تأهيل القلب. إعادة تأهيل القلب عبارة عن برنامج يدعم رحلة تعافيك بالمعلومات والتمارين والنصائح.

يجب أن يتواصل معك فريق إعادة تأهيل القلب بعد مغادرة المستشفى بفترة وجيزة. إذا لم يتواصل معك الفريق في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، فتحدث إلى الطبيب الممارس العام المتابع لحالتك.

فريق أمراض القلب المتخصص. يجب أن يُحدّد لك موعد للمتابعة مع أحد أعضاء فريق أمراض القلب في المستشفى، عادةً بعد بضعة أشهر من الإصابة بالنوبة القلبية.

الطبيب الممارس العام أو الممرض الممارس. سيقوم الطبيب الممارس العام أو الممرض الممارس المتابع لحالتك بفحصك بانتظام. سيكون لكل ممارسة نظام خاص بها للمتابعة. سيتحققان من أي عوامل خطر قد تكون لديك ويراجعان الأدوية التي تتناولها.

العودة إلى المنزل بعد الإصابة بنوبة قلبية

قد تكون مغادرة المستشفى بعد الإصابة بنوبة قلبية أمرًا صعبًا ومؤثرًا. من المهم أن تهوّن الأمور على نفسك وأن تحصل على الدعم من الأشخاص المحيطين بك حيثما أمكن.

اطلب من شخص ما البقاء معك في المنزل لبضعة أيام بعد مغادرة المستشفى إذا كان ذلك ممكنًا. لا يعني هذا وجود شخص لمساعدتك عند الحاجة فحسب، بل يمكن أن يجعل تجاوز هذه المرحلة الانتقالية أسهل من الناحية العاطفية.

من المهم أن تأخذ الأمور بروية عند العودة إلى المنزل مباشرةً بعد مغادرة المستشفى. لا تحاول ممارسة أنشطة أكثر مما كنت تفعل في المستشفى.

ستجد أنك ستتعب بسرعة في الأسابيع القليلة الأولى على الأرجح. هذا أمر طبيعي وعادةً ما يزول كلما تحسنت صحتك.

يستطيع معظم الأشخاص البدء في العودة إلى النشاط البدني بعد حوالي 10 أيام من الإصابة بالنوبة القلبية.

المشي بعد الإصابة بنوبة قلبية

يُعدّ المشي طريقة فعالة لبدء ممارسة النشاط البدني بعد الإصابة بنوبة قلبية. يمكنك المشي بالسرعة التي تناسبك، كما أنك لا تحتاج إلى أي معدات خاصة، ويمكنك أيضاً المشي بمفردك أو بصحبة آخرين، والأفضل من ذلك كله أنه نشاط مجاني!

في اليوم الأول من ممارسة المشي، عليك فقط أن تمشي لمسافة تتراوح من 50 إلى 100 متر. إذا سار الأمر على ما يرام، فيمكنك أن تمشي لمسافة أطول في اليوم التالي.

بمرور الوقت سستمكن من زيادة المسافة التي تمشيها تدريجياً، ثم البدء بزيادة سرعتك.

لا تضغط على نفسك أكثر من اللازم. يجب أن تكون قادراً على إجراء محادثة دون أن تنقطع أنفاسك أثناء المشي.

إذا شعرت بألم في الصدر أو شعرت بضيق شديد في التنفس أثناء المشي فتوقف. استرح لبضع دقائق ثم ابدأ من جديد ببطء إذا شعرت بتحسن.

إذا لم تكن تستطيع المشي فيجب أن تحاول الخروج من المنزل إن أمكنك ذلك.

يجب عليك القيام بما يلي بعد عودتك إلى المنزل:

الاستيقاظ وارتداء ملابسك كل يوم. يساعدك ذلك على تحسين صحتك النفسية ويمكن أن يعيدك إلى روتينك المعتاد.



التجول في أرجاء المنزل. تُعدّ هذه طريقة جيدة للحفاظ على النشاط البدني البسيط في الأيام الأولى بعد الإصابة بنوبة قلبية.



اصعد واهبط السلم عدة مرات كل يوم إذا كنت تعيش في مكان يمكن فيه القيام بذلك.



قم بالأنشطة الخفيفة بنفسك، مثل إعداد المشروبات أو الوجبات الخفيفة أو طيّ الملابس.



استقبال عدد قليل من الزوار. غالبًا ما تكون مقابلة الآخرين وقضاء بعض الوقت في التواصل الاجتماعي مفيدة لحالتك العاطفية.



الحصول على قسط وفير من الراحة.



لا يجب عليك القيام بما يلي:

قيادة السيارة. قد تتمكن من العودة إلى القيادة بمجرد مرور الوقت، ولكن ليس على الفور. اطلع على مزيد من المعلومات في كتيب "القيادة عند المعاناة من حالة مرضية" الصادر عن منظمة CHSS.



القيام بأعمال البستنة أو الأعمال المنزلية الشاقة، مثل التنظيف أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية أو ترتيب الأسرة.



ممارسة الرياضة.



رفع أو دفع أو سحب الأشياء الثقيلة.



الوقوف لفترات طويلة من الوقت، أو الذهاب للمشي لمسافات طويلة دون وجود شخص يرافقك.



القيام بأي نشاط يصيبك باللهات.



إعادة تأهيل القلب

إعادة تأهيل القلب (إعادة التأهيل القلبي) عبارة عن خدمة تساعدك في وضع خطة مخصصة حسب احتياجاتك من أجل ما يلي:

- ممارسة الرياضة
- التعليم
- الاسترخاء
- الدعم العاطفي والعملي

على الأرجح ستتم إحالتك إلى فريق إعادة تأهيل القلب بمجرد مغادرة المستشفى. هذا فريق متعدد التخصصات قد يتضمن ممرضين القلب وأخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي العلاج الوظيفي.

سيتحدث معك فريق إعادة التأهيل القلبي عن تجربتك والأعراض التي تعاني منها، وقد يأخذون قياسات بدنية لمساعدتهم على وضع خطة مناسبة لك.

إذا لم تتم إحالتك إلى فريق إعادة التأهيل القلبي في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من مغادرة المستشفى، فتحدث إلى طبيبك حول هذا الأمر.

تستمر البرامج عادةً لمدة ستة أسابيع تقريبًا، بواقع جلسة أو جلتين أسبوعيًا. يمكن إشراك أصدقائك وعائلتك في هذه الجلسات، ما يساعدهم على معرفة كيفية مساعدتك.

إن المعلومات والدعم اللذان ستحصل عليهما من البرنامج سيساعدانك أنت وعائلتك في فهم حالتك واتخاذ خيارات نمط حياة صحي والحدّ من خطر تكرار الإصابة بنوبة قلبية في المستقبل.

أظهرت الأبحاث أن إعادة التأهيل القلبي يمكن أن تحدّ من خطر العودة إلى المستشفى بسبب مشكلة قلبية أخرى.

عادةً ما يصبح الأشخاص الذين يتبعون برنامج إعادة التأهيل القلبي أكثر لياقة ويتعافون بسرعة أكبر.



قد لا تتمكن دائمًا من الحضور، أو قد لا يكون البرنامج مناسبًا لك. سيظل فريق إعادة التأهيل القلبي متواجدًا لدعمك في رحلتك نحو التعافي.

التعايش مع النوبة القلبية

النوبة القلبية هي تجربة مجهدة وصادمة وقد تجد نفسك تتفاعل معها بعدة طرق. يشعر بعض الأشخاص بالصدمة من التجربة أو القلق من تكرار حدوثها، بينما يشعر البعض الآخر بالارتياح لنجاتهم من النوبة القلبية أو يعتبرونها حافزاً لإعادة التركيز على الأشياء المهمة.

كل ردود الفعل هذه طبيعية جداً، ولكن قد يكون من الصعب التعامل معها. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في التغلب على مشاعرك:

- تحدث بصراحة عن مشاعرك وتجاربك مع أشخاص محل ثقة.
- ابحث عن طرق للاسترخاء. أساليب الاسترخاء والتنفس، واليوغا، والتاي تشي، وأعمال البستنة البسيطة، وقراءة كتاب... أي شيء يساعدك على الاسترخاء.
- انضم إلى إحدى مجموعات الدعم لمعرفة كيفية تعايش الآخرين مع الأمر بعد الإصابة بأحد أمراض القلب.

العودة إلى الحياة الطبيعية

يمكن أن تكون العودة إلى الحياة الطبيعية بعد الإصابة بنوبة قلبية عملية بطيئة وغير مستقرة، مع وجود انتكاسات تعيق المسيرة.

ولكن بمرور الوقت، يتمكن معظم الأشخاص من العودة إلى ممارسة أنشطتهم الحياتية الطبيعية، بل إن بعضهم يشعرون بتحسن نتيجة للتغيرات التي تطرأ على نمط حياتهم من خلال إعادة التأهيل القلبي!

للمزيد من المعلومات عن العودة إلى ممارسة أنشطة محددة، يمكنك الاطلاع على الكتيبات ونشرات المعلومات الصادرة عن منظمة CHSS.

القيادة عند المعاناة من حالة مرضية

العودة إلى العمل

حقوق العمل

الدعم التعليمي

التأمين على الحياة والدخل

خدمات العطلات

النشاط البدني

الصحة النفسية



تغييرات في نمط الحياة للحدّ من المخاطر المستقبلية

هناك تغييرات يمكنك إدخالها على نمط حياتك ستساعدك على التعافي والحدّ من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي. وهذا يقلل من احتمالية تكرار إصابتك بنوبة قلبية:

الإقلاع عن التدخين. إذا كنت من المدخنين، فإن الإقلاع عن التدخين هو أهم شيء يمكنك القيام به للحدّ من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي.
للمزيد من المعلومات، اطّلع على كتيب الإقلاع عن التدخين، الصادر عن منظمة CHSS.



الحفاظ على النشاط. يعمل النشاط البدني على تحسين الدورة الدموية ومعدل ضربات القلب، كما أنه يجعل من السهل الحفاظ على وزن صحي.
للمزيد من المعلومات، اطّلع على كتيب النشاط البدني الصادر عن منظمة CHSS.



تناول نظام غذائي صحي ومتوازن، يحتوي على نسب منخفضة من الكوليسترول الضار والدهون ونسب عالية من البروتين والألياف.



للمزيد من المعلومات، اطلع على الكتيبين الأكل الصحي والوزن الصحي الصادرين عن منظمة CHSS.

الحدّ من تناول الكحوليات إلى أقل من 14 وحدة في الأسبوع.



للمزيد من المعلومات، اطلع على كتيب المشروبات الكحولية الصادر عن منظمة CHSS.

تناول الدواء حسب الوصفة الطبية. تحدث إلى الطبيب الممارس العام أو فريق أمراض القلب المتابع لحالتك إذا لم تكن متأكدًا من كيفية تناول دوائك أو الغرض منه.



السيطرة على مستويات الكوليسترول وضغط الدم من خلال التحكم في نظامك الغذائي وممارسة الرياضة والحدّ من التوتر.



للمزيد من المعلومات، اطلع على الكتيبين ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول الصادرين عن منظمة CHSS.

الأسئلة الشائعة بعد الإصابة بنوبة قلبية

من الطبيعي أن يكون لديك الكثير من الأسئلة بعد الإصابة بنوبة قلبية. لا يمكننا الإجابة عنها كلها هنا، ولكن فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة.

هل سيتكرر حدوث النوبة القلبية؟

إن الإصابة بنوبة قلبية واحدة تزيد من احتمالية إصابتك بنوبة قلبية أخرى. ومع ذلك، وبناءً على سبب حدوث النوبة القلبية، يمكنك الحد من هذا الخطر من خلال ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي جيد وإضفاء تغييرات أخرى على نمط حياتك. تكرر حدوث النوبة القلبية ليس أمرًا حتميًا!

هل لا يزال بإمكانني ممارسة التمارين الرياضية؟

لا يمكنك الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية فحسب، بل من المهم جدًا القيام بذلك! تعمل التمارين الرياضية وممارسة النشاط على تحسين حالتك المزاجية وتقوية قلبك كما أنها تساعد في خفض نسبة الكوليسترول في الدم. تحدث إلى أحد أخصائيي العلاج الوظيفي أو العلاج الطبيعي إذا كنت قلقًا بشأن ممارسة التمارين الرياضية.

ماذا لو كنت أعاني من ألم في الصدر؟

قد تشعر بألم في الصدر في بعض الأحيان بعد الإصابة بنوبة قلبية. يمكن أن يكون هذا جزءًا من عملية الشفاء الطبيعية، أو يمكن أن تكون حالة ذات صلة تُسمى الذبحة الصدرية. ومع ذلك، قد يكون أيضًا عرضًا لنوبة قلبية أخرى.

حاول ألا تقلق بشأن كل وخزة في صدرك، ولكن إذا كنت تشعر بألم متكرر في الصدر، فتحدث إلى طبيبك بشأن علاج الذبحة الصدرية. إذا كان الألم الذي تعاني منه غير محتمل أو ازداد سوءًا أو ظهرت عليك أعراض أخرى، فاتصل بالرقم 999 لطلب سيارة إسعاف على الفور.

متى سأتعافى تمامًا؟

لا يوجد وقت "اعتيادي" للتعافي من النوبة القلبية. يشعر بعض الأشخاص بالشفاء التام في غضون أسابيع، بينما قد يستغرق الشفاء عدة أشهر بالنسبة لآخرين. ستصبح أقوى أسبوعيًا تلو الآخر. حاول ألا تقلق إذا واجهت أي انتكاسات. فكّر فقط في التقدم الذي أحرزته ولا تتعجل عملية تعافيك.

المشورة والدعم

إلى جانب الفريق الصحي المتابع لحالتك وأصدقائك وأفراد عائلتك، يمكنك الحصول على المشورة والدعم من خلال ما يلي:

Chest Heart and Stroke Scotland

اتصل بالرقم 0808 801 0899 للتحدث إلى أحد ممارسي خط المشورة المدربين لدينا، والذي يمكنه أن يقدم لك الدعم المخصص حسب احتياجاتك والمعلومات، بالإضافة إلى توجيهك إلى خدمات أخرى.

توفر منظمة CHSS أيضاً الخدمات التالية:

○ مجموعات دعم في جميع أنحاء إسكتلندا للأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية.

○ معلومات وتثقيف من خلال مركز المنشورات الخاص بنا:
www.chss.org.uk/resources-hub

○ المناصرة السياسية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب.

www.chss.org.uk

البريد الإلكتروني: advice@chss.org.uk

الهاتف: 0808 801 0899

اتصل بخط المشورة الخاص بنا على الرقم المجاني 0808 801 0899

British Heart Foundation

جمعية خيرية على مستوى المملكة المتحدة يمكنها تقديم مجموعة من المعلومات والدعم بعد الإصابة بنوبة قلبية.

www.bhf.org.uk

خط المساعدة: 1234 802 0808

NHS Inform

خدمة معلومات تابعة لهيئة NHS Scotland، والتي توفر معلومات متعمقة عبر الإنترنت عن مجموعة من الحالات المرضية.

www.nhsinform.scot

24 NHS

خط هاتفي لغير حالات الطوارئ يمكن الاتصال به إذا كنت بحاجة إلى دعم خارج ساعات العمل السريرية العادية.

الهاتف: 111

St John's Ambulance

توفر نشرة المعلومات هذه معلومات عن كيفية الاستجابة إذا كنت تعتقد أن شخصاً آخر يعاني من نوبة قلبية.

www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/
[/heart-conditions/heart-attack](http://www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/)

منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواءً بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرّية من فريق خط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:

الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 801 0899** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصرًا) إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى **66777** أو عبر البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk

يُعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالمصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكوفيد. انقر على الرابط

www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية

مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

لإبداء ملاحظاتك التقييمية أو طلب تنسيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: health.information@chss.org.uk



فلنجيا الحياة كاملة

تم النشر في أبريل 2025
التحديث المخطط له في أبريل 2026

E35-v.1.0-April2025



امسح هذا الرمز مسخاً
ضوئياً للاطلاع على كافة
موارنا!

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم التسجيل) SC018761