ألم الصدر

أوراق معلومات لقسم الحالات المستعجلة

معلومات عامة

ماهو ألم الصدر؟

ألم الصدر هو وجع يشعر به المرء في الصدر، وقد يتأتى ألم الصدر من أعضاء مُتعدّدة موجودة في الصدر وهي تشمل:

- القلب
- الرئتين
- قصبة البلعوم (أو قناة المري)
- العضلات
- العظام، بما في ذلك أضلاعك وعظمة الصدر
- البطن، والوجع في هذا الموضع من الجسم، وجع الصدر، هو الناتج بسبب الشبكة المُعقّدة من الأعصاب
- الجلد.

معظم آلام الصدر يُفترض أنها متأتية عن القلب حتى يثبت عكس ذلك.

ماذا يسبّب ألم الصدر؟

هناك أسباب عديدة شائعة لألم الصدر.

- **عسر الهضم**، أو **الترجيع البلعومي reflux** (وهي غازات وحموضة تأتي من المعدة عبر البلعوم أو قناة المري) ويشعر بها المرء وكأنها وجعٌ حارق في الصدر. هذه الحالة الشائعة يُمكن أن تُصبح أكثر سوء بالتدخين والمواد الكحولية وبالقهوة والأطعمة الدسمة والمدهنة وببعض الأدوية. وهو ألم يزول عادة بسرعة لدى تناول المُستحضرات الطبّية المُضادة للحموضة أوشرب الحليب.
- **الإنقباضات العضلية وإلتهاب** الفسحات التي ما بين الأضلاع التي هي قرب عظمة الصدر (ويُطلق على هذه الإنقباضات والتقلصات إسم: costochondritis).
- **العقبولة المنطقية، Shingles** (وهي نوع من الحساسية الجلدية) يُمكنها أن تتسبّب بوجع في الصدر قبل أن يظهر الطفح الجلدي.
- إن إلتهابات الصدر مثل ذات الجنب pleurisy (وهي إلتهابات الأنسجة التي تُغلّف الرئتين)، وإلتهاب الشُعب الرئوية bronchitis والتهاب الرئة.
- **والذبحة أو الخّناق Angina**، وهي تحدث بسبب عدم تدفّق الدمّ بشكلٍ كافٍ الى القلب. ويحصل هذا عادة عندما يتطلّب من القلب جهدا إضافيا غير الجهد الإعتيادي. وأن العديد من الناس الذين يشكون من مرض في الشريان التاجي للقلب، (أو بسبب إنسداد أوردة الدمّ في القلب) يُعانون من الذبحة. ويحصل هذا غالبا أثناء التمرين، والإنفعالات العاطفية الشديدة أو الحزن والإنزعاج النفسي، والمناخ البارد أو بعد تناول وجبة طعام ضخمة. وأن الوجع لا يستمرّ لفترة طويلة ويخفّ عندما تخلدون للراحة. إذا إستمر الوجع ولم يخفّ مع خلودكم للراحة، فإن هذا يُمكن أن يكون دليلا وإشارة تحذيرية لنوبة قلبية.
- **النوبة القلبية**، هي وجع في الصدر التي يُمكن تحصل أيضا بسبب الإنسداد الفجائي للشريان التاجي للقلب.

إنّ عددا كبيرا من الأستراليين يموتون نتيجة النوبة القلبية لأنهم لا يعرفون تماما ما هي الإشارات التحذيرية، أو أنهم ينتظرون ويتماهلون مدّة طويلة قبل أن يطلبوا المساعدة.

إن وجع الصدر الذي يستمرّ لأكثر من 10 دقائق (مع أخذ الراحة)، يكون بحاجة لإجراء التقصّي السريع والعاجل بشأنه ويجب أن يقوم به طبيب.

إذا حصل هذا الأمر، إتصلوا فورا هاتفيا برقم الأصفار الثلاثة 000 وأستدعوا سيارة إسعاف.

إن معالجات جديدة للنوبة القلبية يُمكنها أن تنقذ الأرواح وتمنع حصول أضرار جسيمة وبالغة في القلب. ويقتضي تلقّي هذه المعالجة في وقت مبكّر دون أي تأخير لكي تكون هذه المعالجة مفيدة وناجعة. ويجب إعطاء الأهميّة القصوى والعاجلة لطلب المساعدة المبكّرة.

المعالجة

قبل أن تبدأ المعالجة، يجب أن يتمّ تحديد أسباب ألم الصدر ومعرفتها. هناك مجموعة من الفحوص والإختبارات والمُعالجات التي قد تحتاجها أنت عندما تكون موجودا في قسم الحالات الطارئة.

- إن إجراء التخطيط للقلب أي (electrocardiogram) المعروفة إختصارا بالأحرف الأولى ECG، هي إختبار يُستعمل للحصول على 'صورة' للنشاط الكهربائي داخل القلب. وهو إختبار سريع ولا يسبّب أي وجع.
- **إجراء فحوص مخبرية للدمّ** - وذلك لفحص وقياس الدلائل الصادرة عن القلب (الأنزيمات القلبية) والأعضاء الأخرى.
- **صور أشعة سينية X Ray للصدر** - وذلك للنظر في الرئتين، والقلب والأوردة الدموية الرئيسية في الصدر.
- **دراسات تصويرية أخرى** تهدف للنظر في التكوينات داخل الصدر، مثل الـ CT scans والتخطيطات البيانيّة للقلب angiograms.
- **الأدوية** - للتخفيف من الوجع وبغية توسيع الشرايين والأوردة الدمويّة في القلب وذلك لإفساح تدفّق الدمّ بصورة مُجديّة ونافعة. يُمكن أن تؤخذ بعض هذه الأدوية عن طريق الأوردة (أي بواسطة أنبوب رفيع للتنقيط يجري إدخاله في الوريد).

وسيقوم طبيبكم بنصحكم عن نوع الإختبارات التي تحتاجون إليها.

وقد يتمّ تحويلكم لإجراء المزيد من الفحوصات والإختبارات والتحاليل بصفتكم مريضا خارجيا، أو الى Cardiologist (طبيب أخصائي في أمراض القلب).

العناية في البيت

في الأيام الأولى في البيت، حاول أن تكون هادئا ومتمهلا فلا ترهق نفسك. إسترح إذا شعرت بالتعب والإرهاق. وقمّ بزيادة نشاطاتك البدنية بشكل تدريجي بقدر ما تستطيع القيام به. إذا شعرت بأنك متعافٍ، فلا حاجة لوضع حدّ للعمل أو لأي نشاط مرهق، (بما في ذلك ممارسة الجنس).

ماذا عليك أن تتوقّع

ليس من السهل دائما تشخيص أسباب الوجع في الصدر، ومع ذلك فإن طبيبكم سيحاول أن يتحقّق من الأسباب الأكيدة الهامة. إذا عادت الأعراض التي تشعرون بها أو أصبحت أسوأ، فإنه يقتضي أن تطلبوا موعدا سريعا لإعادة النظر. وبصورة خاصة، إذا عانيتم من المزيد من آلام الصدر التي لا تفسير لها، عودوا الى قسم الطوارىء في المستشفى، بواسطة سيارة إسعاف إذا كان ذلك ضروريا. ولا تقودوا السيارة بنفسكم. وأن طبيبكم المحلّي سيكون بحاجة الى أن يُعاينكم ويتابع حالتكم وقد يطلب إجراء المزيد من الفحوصات والإختبارات إذا كانت هذه لازمة. حتى وإن كنتم تشعرون بأنكم متعافين، عليكم أن ترتبطوا بموعد مع طبيبكم في الأسبوع التالي بغية متابعة الوضع.

الطُرق التي تقلّل مخاطر إصابتك بنوبة قلبية

إن حظوظ إصابتك بنوبة قلبية ستزداد بالتدخين وبالإقلال من التمارين، وبإرتفاع ضغط الدم، وبالسُمنة الزائدة، وبإرتفاع نسبة الكوليستيرول في الدم وبداء السكّري، وبالتاريخ العائلي في ما يتعلّق بأمراض القلب.

ألم الصدر

أوراق معلومات لقسم الحالات المستعجلة

هذا الخطر يكون أكثر نسبة لدى الرجال وهو يزداد بقدر ما تتقدّم في العمر. وأنه من المهمّ جدا، أن تتذكّر بأن الناس الذين ليس لديهم عوامل خطر يُمكن أن يتعرّضوا هم أيضا لأمراض القلب.

هناك تدابير عديدة يُمكنها أن تُقلّل من خطر أصابتك بنوبة قلبية.

- **التوقّف عن التدخين** - إتصل بخطّ الإقلاع عن التدخين للحصول على المساعدة والدعم لأجل ذلك.
- **التمارين الرياضية** - قمّ بنشاطات بدنية معتدلة لمدّة 30 دقيقة أو أكثر لمدّة 5 أيام في الأسبوع. وأن السير على الأقدام هو أفضل بداية لهذه التمارين.
- **تناول طعاما قليل الدهن** - بما في ذلك الأسماك، ورقائق الحبوب المُجفّفة والحبوب والفاكهة والخضار. أنظر الأطعمة التي تحمل إشارة الموافقة الصادرة عن مؤسسة القلب. وذلك عندما تقوم بإختيار بعض الأغذية.
- **حافظ على وزن صحّي لجسمك** - راجع طبيبك المحلّي بهذا الخصوص.
- **قمّ بإجراء الكشوفات والمتابعة بصورة منتظمة** - وذلك مع طبيبك المحلّي - تناول جميع الأدوية الموصوفة لك وخذها وفق الطريقة الموصوفة لك. لا تتوقّف عن أخذ أدويتك إلا إذا أشار عليك طبيبك بذلك.

ماهي أعراض النوبة القلبية؟

- إن الوجع في وسط الصدر أو خلف عظمة الأنا، قد يكون ذلك وكأنه محاولة البصق، أو شعور حارق أو عصر أو ضغط وكأن حملا ثقيلا يضغط على الصدر.
- ألم يمتد وينتشر نحو الكتفين والذراعين واليدين والعنق والحلق والفكّ.
- تعرّق وشحوب في اللون.
- الإحساس بالقلق وبالدوخة والدوار والشعور بعدم الراحة.
- الشعور بوجع في المعدة (الإحساس بالتقيوء والإستفراغ / التفوّع).
- الإحساس بقصر النفس.

وأن الأعراض تتغيّر من شخص الى آخر. بعضهم تكون لديهم أعراض مُتعدّدة، أو لا توجد لديهم أيّة أعراض على الإطلاق.

إذا أحسست بهذه الأعراض، قمّ بإستدعاء الإسعاف، وأطلب الهاتف رقم (000)، ثمّ:

- توقّف وأرتاح بهدوء جالسا أو مستلقيا ممددا؛
- تناول نصف حبّة من الأسبرين مباشرة (إلا إذا كان طبيبك قد أخبرك بعدم أخذ هذه الأدوية)؛
- لا تحاول أن تقود السيارة بنفسك لكي تذهب الى المستشفى؛
- إنتظر وصول رجال الإسعاف فإن لديهم موظفين إختصاصيين ومعهم أجهزة يُمكنها أن تنقذ حياتك.

في حالة النوبة القلبية، فإن كلّ دقيقة يُحسب حسابها، لا تنتظر. إذ كلّما أسرع الشخص في الحصول على المعالجة، كلّما كان ذلك أفضل.

إذا كانت لديك أية شكوك بالنسبة للألم في صدرك، إتصل وأطلب الإسعاف.

طلب المساعدة

في الحالة **الطبّية العاجلة** إذهب الى قسم الطوارىء في أقرب مستشفى أو أطلب الإسعاف عن طريق الإتصال بالأصفار الثلاثة (000).

بشأن المشاكل والصعوبات الطبيّة الأخرى، راجع طبيبك المحلّي أو المهني في العناية الصحّية.

للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE–ON–CALL على مدار 24 ساعة في اليوم** وعلى الهاتف رقم: **1300 60 60 24** وبكلفة المكالمة المحلّية من أي مكان في أستراليا.*

NURSE–ON–CALL توفّر **خدمات ترجمة** الى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: **1300 60 60 24**.

*المكالمات بواسطة الهواتف النقّالة قد يتمّ تكليفها أجرة بمعدلات أعلى.

إذا كنتم بحاجة الى المزيد من المعلومات؟

- إسألوا طبيبكم المحلّي أو الإختصاصي بالعناية الطبّية.
- أو زوروا موقع: **Better Health Channel**
  www.betterhealth.vic.gov.au
- إتصل بـ **National Heart Foundation**
  على الهاتف رقم 87 27 36 1300
  www.heartfoundation.com.au
- إتصل بـ **Quit**
  إتصل هاتفيا بـ Quitline على الرقم: 848 131
  www.quit.org.au

ملاحظات:

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة **بطريقة أخرى متوفرة**، إتصل هاتفيا بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: edfactsheets@health.vic.gov.au

ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخطّ بواسطة الإنترنيت على العنوان التالي:
www.health.vic.gov.au/edfactsheets

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبكم أو أيّ موظف للعناية الصحّية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.

بتفويض من حكومة فكتوريا،
ملبورن Victorian Government
Melbourne (1009025)