

Πόνος στο στήθος

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

Τι είναι πόνος στο στήθος;

Πόνος στο στήθος είναι κάθε πόνος που είναι αισθητός στο στήθος. Ο πόνος στο στήθος μπορεί να προέρχεται από πολλά μέρη του θώρακα, που περιλαμβάνουν:

- την καρδιά
- τους πνεύμονες
- τον *οισοφάγο* (σωλήνα τρόφιμων)
- τους μύες
- τα κόκαλα – καθώς και το *στέρνο* (οστό του στήθους) και τα πλευρά σας
- την κοιλιακή χώρα – ο πόνος σχετίζεται με το στήθος λόγω ενός πολύπλοκου δικτύου νεύρων
- το δέρμα.

Όλοι οι πόνοι στο στήθος θεωρούνται ότι σχετίζονται με την καρδιά μέχρι αποδείξεως του εναντίου.

Τι προκαλεί πόνο στο στήθος;

Υπάρχουν διάφορες κοινές αιτίες πόνου στο στήθος.

- **Η δυσπεψία ή η παλινδρόμηση** (το στομαχικό οξύ να ανέρχεται μέχρι τον οισοφάγο) μπορεί να αισθάνονται σαν καυτός πόνος στο στήθος. Αυτό το πρόβλημα μπορεί να επιδεινωθεί με το κάπνισμα, το αλκοόλ, τον καφέ, τα λιπαρά τρόφιμα και ορισμένα φάρμακα. Συχνά περνάει γρήγορα με αντιόξινα φάρμακα ή με γάλα.
- **Η διάταση των μυών και φλεγμονή** στους χώρους μεταξύ των πλευρών, κοντά στο οστό του στήθους (*φλεγμονή του χόνδρου*).
- **Τα ταβανσάνιδα** (*έρπηος ζωστήρας*) μπορεί να προκαλέσουν πόνο στο στήθος πριν εμφανισθεί εξάνθημα στο δέρμα.
- **Λοιμώξεις του θώρακα** όπως η πλευρίτιδα (φλεγμονή του ιστού που καλύπτει τους πνεύμονες), η βρογχίτιδα και η πνευμονία.
- **Η στηθάγχη** προκαλείται από κακή ροή του αίματος προς την καρδιά. Συνήθως εμφανίζεται όταν η καρδιά χρειαστεί να εργαστεί σκληρότερα από το συνηθισμένο. Πολλοί άνθρωποι με *στεφανιαία νόσο* (ή με φραγμένα αιμοφόρα καρδιακά αγγεία), παθαίνουν στηθάγχη. Αυτό συμβαίνει συχνά με την άσκηση, τη συναισθηματική φόρτιση ή την αγωνία, τον κρύο καιρό ή μετά την κατανάλωση μεγάλου γεύματος. Ο πόνος διαρκεί λίγο και υποχωρεί όταν ξεκουραστείτε. Αν ο πόνος δεν υποχωρήσει με την ξεκούραση, αυτό μπορεί να υποδεικνύει καρδιακή προσβολή.
- **Καρδιακή προσβολή** πόνος στο στήθος μπορεί επίσης να οφείλεται σε μια ξαφνική απόφραξη της *στεφανιαίας* (καρδιακής) αρτηρίας.

Πολλοί Αυστραλοί πεθαίνουν από καρδιακή προσβολή διότι δεν γνωρίζουν τα συμπτώματα ή περιμένουν πολύ καιρό μέχρι να ζητήσουν βοήθεια.

Ο πόνος στο στήθος που διαρκεί περισσότερο από 10 λεπτά (σε ακινησία), πρέπει να διερευνηθεί αμέσως από γιατρό.

Αν συμβεί αυτό τηλεφωνήστε στο 000 και ζητήστε ασθενοφόρο.

Οι νέες θεραπείες για την καρδιακή προσβολή μπορεί να σώσουν ζωές και να αποτρέψουν σοβαρές καρδιακές βλάβες. Οι περισσότερες πρέπει να παρέχονται έγκαιρα για να είναι αποτελεσματικές, γεγονός που καθιστά ακόμη πιο σημαντικό να επιδιώξετε βοήθεια έγκαιρα.

Θεραπεία

Πριν υπάρξει η δυνατότητα να ξεκινήσει η θεραπεία, θα πρέπει να διαπιστωθεί η αιτία του πόνου. Υπάρχει μια σειρά εξετάσεων και θεραπευτικών αγωγών που μπορεί να χρειαστείτε, ενώ βρίσκεστε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

- **Ένα ΗΚΓ** (*ηλεκτροκαρδιογράφημα*) – μια εξέταση που χρησιμοποιείται για να αποκτήσουμε μια 'εικόνα' της ηλεκτρικής δραστηριότητας εντός της καρδιάς. Είναι γρήγορη και ανώδυνη.
- **Εξετάσεις αίματος** – για να μετρηθούν οι δείκτες της καρδιάς (καρδιακά ένζυμα) και των άλλων οργάνων.
- **Η ακτινογραφία θώρακα** – να εξεταστούν οι πνεύμονες, η καρδιά και τα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία του θώρακα.
- Άλλες **απεικονιστικές εξετάσεις** για να εξεταστούν οι δομές στο στήθος, όπως η αξονική τομογραφία και η αγγειογραφία.
- **Φάρμακα** – για να ανακουφιστεί ο πόνος και να διασταλούν (διευρυνθούν) τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς ώστε να επιτραπεί η πιο αποτελεσματική ροή του αίματος. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να χορηγηθούν *ενδοφλεβίως* (με την εισαγωγή σε φλέβα μιας συσκευής ενδοφλέβιας έγχυσης).

Ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει ποιες εξετάσεις είναι απαραίτητες.

Μπορεί να σας παραπέμψουν για περισσότερες εξετάσεις σαν εξωτερικό ασθενή ή σε έναν *Καρδιολόγο* (γιατρό για την καρδιά).

Οικιακή περίθαλψη

Κατά τις πρώτες ημέρες στο σπίτι, προσπαθήστε να είστε χαλαροί. Αν αισθανθείτε κουρασμένοι να ξεκουραστείτε. Σιγά-σιγά να αυξήσετε τη δραστηριότητά σας όπως μπορείτε. Αν αισθάνεστε καλά, δεν υπάρχει λόγος να περιορίσετε την εργασία ή την επίπονη δραστηριότητα (συμπεριλαμβανομένου του σεξ).

Τι να περιμένετε

Δεν είναι πάντα εύκολο να γίνει διάγνωση της αιτίας του πόνου στο στήθος, ωστόσο ο γιατρός σας θα προσπαθήσει να αποκλείσει τυχόν σοβαρές αιτίες. Αν τα συμπτώματά σας επανέλθουν ή επιδεινωθούν, θα πρέπει να επιδιώξετε επείγουσα επανεξέταση. Ειδικότερα, αν έχετε περαιτέρω ανεξήγητο πόνο στο στήθος, να επιστρέψετε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου, με ασθενοφόρο αν χρειαστεί. Μην οδηγείτε μόνοι σας. Ο γιατρός της περιοχής σας θα πρέπει να σας δει για δεύτερη εξέταση και πρόσθετες αναλύσεις μπορεί να απαιτηθούν. Ακόμα κι αν νιώθετε καλά, να κάνετε ραντεβού με το γιατρό σας για δεύτερη εξέταση στην επόμενη εβδομάδα.

Τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής

Η πιθανότητα να πάθετε καρδιακή προσβολή αυξάνεται από το κάπνισμα, την έλλειψη άσκησης, την υψηλή αρτηριακή πίεση, την παχυσαρκία, την υψηλή χοληστερόλη, το διαβήτη και το οικογενειακό ιστορικό καρδιοπάθειας.

Ο κίνδυνος είναι υψηλότερος στους άνδρες και αυξάνεται καθώς γερνούν. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι άτομα χωρίς παράγοντες κινδύνου μπορεί επίσης να έχουν καρδιακή πάθηση.

Υπάρχουν διάφορα μέτρα που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής.

- **Σταματήστε το κάπνισμα** – καλέστε το Quitline για βοήθεια και υποστήριξη.
- **Κάνετε άσκηση** – ασχοληθείτε με μέτρια σωματική δραστηριότητα για 30 λεπτά ή περισσότερο, πέντε ημέρες την εβδομάδα. Ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε είναι ένα γρήγορο περπάτημα.
- **Ακολουθείτε διατροφή χαμηλή σε λιπαρά** – συμπεριλαμβανομένων των ψαριών, των σιτηρών, δημητριακών, φρούτων και λαχανικών. Αναζητήστε το σημάδι έγκρισης του *Heart Foundation* όταν επιλέγετε ορισμένα τρόφιμα.
- **Διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος** – επισκεφτείτε τον γιατρό της περιοχής σας.
- **Να κάνετε περιοδικούς ελέγχους** – με τον γιατρό της περιοχής σας. Να παίρνετε όλα τα φάρμακα που σας δόθηκαν με συνταγή, σύμφωνα με τις οδηγίες. Μην σταματήσετε τα φάρμακά σας αν δεν το συστήνει ο γιατρός σας.

Ποια είναι τα συμπτώματα της καρδιακής προσβολής;

- Πόνος στο κέντρο του στήθους σας ή πίσω από το σστό του στήθους. Μπορεί να είναι συμπιεστικός, ασφυκτικός, αποπνικτικός ή σαν βαριά πίεση στο στήθος.
- Πόνο που εξαπλώνεται στους ώμους και τους βραχίονες, το χέρι, το λαιμό, το λαιμό και το σαγόι.
- Ίδρωτας και χλομάδα.
- Αίσθημα άγχους, ζάλης ή αδιαθεσίας.
- Αίσθημα αδιαθεσίας στο στομάχι (ναυτία ή εμετός).
- Να έχετε δυσκολία στην αναπνοή.

Τα συμπτώματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Μερικοί άνθρωποι έχουν λίγα συμπτώματα ή δεν έχουν κανένα.

Αν εμφανίσετε αυτά τα συμπτώματα, καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000), κατόπιν:

- σταματήσει και αναπαυθείτε ήσυχα καθιστοί ή ξαπλωμένοι
- πάρτε αμέσως μισή ασπιρίνη (εκτός αν ο γιατρός σας σας είπε να τις αποφύγετε)
- μην επιχειρήσετε να οδηγήσετε από μόνοι σας στο νοσοκομείο
- να περιμένετε το ασθενοφόρο - διαθέτει ειδικευμένο προσωπικό και εξοπλισμό που μπορεί να σώσει τη ζωή σας.

Σε περίπτωση καρδιακής προσβολής, το κάθε λεπτό μετράει. Μην περιμένετε. Όσο πιο γρήγορα κάνει ένα πρόσωπο θεραπευτική αγωγή, τόσο το καλύτερο.

Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με τον πόνο στο στήθος σας, καλέστε ένα ασθενοφόρο.

Αν χρειάζεστε βοήθεια



Σε ένα **επείγον ιατρικό περιστατικό** πηγαίνετε στο πλησιέστερο νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000).



Για τα άλλα ιατρικά προβλήματα να δείτε τον τοπικό σας γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα υγείας.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμο μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα στο 1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφθείτε το **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au
- Επικοινωνήστε με το **National Heart Foundation** Τηλέφωνο 1300 36 27 87 www.heartfoundation.com.au
- Επικοινωνήστε με το **Quit** Τηλεφωνήστε το Quitline στο 131 848 www.quit.org.au

Σημειώσεις:

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@health.vic.gov.au

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

