

# Göğüs ağrısı

Acil bölüm bilgi metni

Genel

## Göğüs ağrısı nedir?

Göğüs ağrısı göğüste duyulan herhangi bir ağrıdır. Göğüs ağrısını oluşturan göğüs bölümleri aşağıda açıklanmaktadır:

- kalp
- ciğerler
- *oesophagus* (yemek borusu)
- adaleler
- kemikler – kaburga kemikleri ve sternum (göğüs kemiği)
- karın – karmaşık bir sinir ağına bağlı olarak, ağrı göğüsü etkiler
- deri.

Aksi kanıtlanmadıkça, tüm göğüs ağrılarının kalple ilgili olduğu düşünülür.

## Göğüs ağrısı neden oluşur?

Göğüs ağrısının genellikle birkaç nedeni bulunmaktadır.

- **Hazımsızlık** ya da **reflü** (mide asidinin yemek borusuna çıkması) nedeniyle göğüste yanma benzeri bir duygu oluşur. Sigara, alkol, kahve, yağlı yiyecekler ve bazı ilaçlar, sıkça görülen bu sorunu olumsuz etkiler. Asit giderici ilaçlar ya da süt içilerek, bu sorun genellikle çabuk giderilir.
- Göğüs kemiği (costochondritis) yakınında ve kaburga kemikleri arasında bulunan **kasların zorlanması** ya da **iltihabı**.
- **Zona** (*herpes zoster*), cilt döküntüsü başlamadan önce göğüs ağrısı oluşturabilir.
- Göğüs zarı (plörezi) iltihabı (ciğerleri kaplayan dokunun iltihaplanması), bronşit ve zatürree gibi **göğüs enfeksiyonları**.
- **Angina**, kalbe kan akışının zayıflaması nedeniyle oluşur. Genellikle kalbin normalden daha çok çalışması nedeniyle meydana gelir. Birçok kişide, **koroner arter hastalığı** (ya da kalp kan damarlarındaki tıkanıklık) nedeniyle angina görülür. Bu çoğu kez, idman, fazla duygusal ya da üzüntülü durumlar, soğuk hava nedenleriyle ya da fazla miktarda yemek yemeden sonra oluşur. Ağrı kısa sürer ve dinlenmeniz durumunda hafifler. Dinlenmenize karşın ağrının geçmeme durumu, kalp krizine işaret eder.
- **Kalp krizi** ile ilgili göğüs ağrısı ayrıca, **koroner** (kalp damarlarındaki ani bir tıkanmaya da bağlı bulunabilir.

Birçok Avustralyalı, belirtileri bilmemeleri ya da yardım istemek için çok uzun süre beklemeleri nedeniyle, kalp krizinden ölmektedirler.

**Dinlenmeye karşın 10 dakikadan fazla süren göğüs ağrılarının bir doktor tarafından ivedilikle incelenmesi gerekir.**

**Böyle bir durumun oluşması halinde, 000 numaralı telefonu arayın ve bir ambulans çağırın.**

Kalp krizi ile ilgili yeni tedavi yöntemleri yaşamı kurtarabilir ve kalpte oluşabilecek önemli zedelenmeleri önleyebilir. Anılan tedavi yöntemlerinin etkili olması için erken uygulanması gerekmekte ve bu durum erken yardım istemenin önemini daha da artırmaktadır.

## Tedavi

Tedaviye başlanabilmesi için ağrı kaynağının saptanması gerekir. Acil servisteyken, size uygulanması gerekebilecek bir dizi test ve tedaviler bulunmaktadır.

- **ECG** (*elektrokardiyogram*) – kalp içindeki elektrik etkinliğinin bir 'resmini' sağlamak için uygulanan bir testtir. Kısa sürelidir ve acı vermez.
- **Kan testi** – kalp (kardiak enzimleri) ve diğer organlardan salgılanan belirtileri ölçmek için uygulanır.
- **Göğüs röntgeni** – ciğerleri, kalbi ve göğüs içindeki başlıca kan damarlarını gözden geçirmek için uygulanır.
- Göğüsteki oluşumları görmek için, CT tarama ve anjiyogram gibi diğer **görüntüleme sistemleri** de uygulanmaktadır.
- **İlaçlar** – kanın daha etkin biçimde akımını sağlamak amacıyla, ağrının azaltılması ve kan damarlarının genişletilmesi için uygulanırlar. Bazı ilaçlar *damardan* verilebilirler (damara sokulan 'damlatıcı' bir serum aracılığıyla).

Hangi testlere gerek duyulduğunu doktorunuz size bildirecektir.

Ayakta tedavi olan bir hasta olarak, daha başka testler uygulanması ya da bir *Kardiyolog*'un (kalp doktoru) görmesi için havale edilebilirsiniz.

## Evde bakım

Evde bulunduğunuz birkaç gün süresince aşırı etkinlikten kaçınmaya çalışın. Yorgunluk duymanız durumunda dinlenin. Kendinizi güçlü hissettikçe, etkinliğinizi yavaşça artırın. Kendinizi iyi hissetmeniz durumunda, çalışmanızı ya da yorucu etkinliklerinizi (cinsel etkinlik dahil) kısıtlamaya gerek yoktur.

## Neler olabilir

Göğüs ağrısı nedeninin tanınması her zaman kolay olmamakla beraber, doktorunuz önemli nedenlerin bulunmadığını saptamaya çalışacaktır. Belirtinizin tekrar etmesi ya da kötüleşmesi durumunda, acil olarak muayeneden geçmeye çalışmalısınız. Özellikle nedeni belirsiz göğüs ağrısı hissetmeniz durumunda, gerektiğinde ambulans ile hastanenin acil servisine gidin. Kendiniz araç kullanmayın. Yerel doktorunuzun, durumunuzu izlemek amacıyla sizi kontrol etmesi gerekecek ve daha başka testlerin uygulanmasını öğörebilecektir. Kendinizi iyi hissetmeniz durumunda dahi, kontrol amacıyla ertesi hafta içindeki bir gün için doktorunuzdan randevu alın.

## Kalp krizi riskini azaltmanız için yöntemler

Sigara içimi, idman yapmamak, yüksek kan tansiyonu, aşırı şişmanlık, yüksek kolesterol, şeker hastalığı, ve aile tarihçesinde kalp hastalığının bulunması gibi etmenlere bağlı olarak, kalp krizi geçirme olasılığınız artış gösterir.

Risk erkeklerde daha yüksektir ve yaşlandıkça artar. Ayrıca, risk etmeni bulunmayan kişilerde de kalp hastalığının oluşabileceğini unutmamak önemlidir.

Kalp krizi riskinizi azaltabilecek birkaç önlem bulunmaktadır.

- **Sigarayı bırakın** – yardım ve destek almak için Quitline'i arayın.
- **İdman yapın** – haftanın beş günü, 30 dakika ya da daha uzun süreli hafif bedensel etkinlikte bulunun. Hızlı ve etkin yürüyüş iyi bir başlangıç oluşturur.
- **Az yağlı diyet uygulayın** – balık, hububat (cereals), taneli gıda maddeleri, meyve sebzeler dahil. Belirli yiyecekleri seçerken Heart Foundation (Kalp Vakfı) işaretinin bulunup bulunmadığına bakın.
- **Sağlıklı bir kiloyu koruyun** – yerel doktorunuzu görün.
- **Düzenli kontroller yaptırın** – yerel doktorunuz ile. Reçeteye verilmiş olan ilaçların tümünü tariflerine uygun olarak alın. Doktorunuz tarafından tavsiye edilmedikçe, ilaçlarınızı almayı durdurmayın.

## Kalp krizinin belirtileri nelerdir?

- Göğsünüzün ortasında ya da göğüs kemiğinizin arkasında ağrı oluşması. Bu, ezilme, yanma, sıkışma ya da ağır baskı duygusu şeklinde olabilir.
- Omuza ve kollara, ellere, boyna, boğaza ve çeneye yayılan bir ağrı.
- Terleme ve solgun bir renk alma.
- Tedirginlik, baş dönmesi ya da kendini kötü hissetmek.
- Midede rahatsızlık hissetmek (mide bulantısı ya da kusma).
- Nefes darlığı hissetmek.

Belirtiler kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bazı kişilerde az miktarda belirti görülürken, diğer bazılarında hiç görülmez.

**Bu belirtilerin sizde oluşması durumunda, bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın) ve aşağıda belirtilen şekilde davranın:**

- durun ve oturarak ya da yatarak sessizce dinlenin
- hemen bir aspirin alın (doktorunuz tarafından yasaklanmamış olması kaydıyla)
- hastaneye aracınızı kullanarak gitmeye kalkışmayın
- ambulansı bekleyin - ambulansla uzman görevliler ve yaşamınızı kurtarabilecek araç - gereçler bulunmaktadır.

**Kalp krizi geçirirken her dakika önemlidir. Beklemeyin. Kişinin tedavisine ne kadar çabuk başlanırsa, o kadar uygun olur.**

Göğüs ağrınızla ilgili herhangi bir kuşku duymakta olmanız durumunda, bir ambulans çağırın.

## Yardım isteme



**Acil tıbbi hizmete** gerek duyulması durumunda, en yakın hastanenin acil servisine gidin ya da bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın).



Diğer sağlık sorunları için yerel doktorunuzu ya da sağlık bakım uzmanınızı görün.



Bir Kayıtlı Hemşire'ye danışmak için, **günün 24 saati süresince 1300 60 60 24** numaralı telefondan, Victoria Eyaleti içinde bulunan herhangi bir yerden, yerel telefonla arama ücreti karşılığında **NURSE-ON-CALL** hattını arayın.\*

**NURSE-ON-CALL**, İngilizce konuşma yeteneğine güvenemeyen kişilere **sözlü çeviri hizmetine** erişim olanağı sağlar. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

\*Cep telefonlarından yapılacak aramalara daha yüksek ücret uygulanabilir



## Daha fazla bilgi mi almak istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık bakım uzmanınıza sorun.
- **Better Health Channel** websitesini ziyaret edin [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- **National Heart Foundation** ile ilişki kurun 1300 36 27 87 numaralı telefonu arayın [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au)
- **Quit** ile ilişki kurun Quitline kuruluşunu 131 848 numaralı telefondan arayın [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

## Notlar:

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 0578 numaralı telefonu arayın ya da [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au) adresine e-posta yollayın.

Aralık 2010. Bu ayrıca, [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets) websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Söz konusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.

