



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

تعليمات الخاصة بحالات ألم الصدر

Chest Pain Discharge Instructions

ماهي التعليمات الخاصة بحالات ألم الصدر

يمكن ان تشعر بالصد في الجزء العلوي من الجسم بداية من الرقبة حتى منطقة البطن وقد تشعر بالصد او ضغط او ضيق في الصدر يمكن ان تتسبب اشياء كثيرة في الشعور بالصد بعضها امراض خطيرة مثل امراض القلب وامراض الرئة كما يمكن ان تؤدي امراض اقل خطورة مثل مشكلات المعدة الى الصد يمكن الا يتمكن الاطباء من معرفة جميع الاسباب الخطيرة المرتبطة بالصد في المرة الاولى التي تخضع فيها للفحص ومن المهم ان تتابع مع طبيبك يتوقف العلاج على معرفة سبب الالام في الصدر ما الرعاية اللازمة في المنزل

اسأل طبيبك عما يجب عليك فعله عند العودة الى المنزل واحرص على ان تسأل الطبيب اذا كنت لا تفهم ما يخبرك به اتبع توجيهات طبيبك المعتادة حتى تبقى مستويات ضغط الدم والكوليسترول وارتفاع نسبة السكر في الدم تحت السيطرة اذا كنت مدخنا حاول الاقلاع عن التدخين يمكن ان يساعدك طبيبك او ممرضتك على ذلك احرص على ان يكون وزنك صحيا اذا كان وزنك زائدا بشكل كبير عليك بانقاصه اتبع نظاما غذائيا صحيا وفقا لما ناقشته مع طبيبك او ممرضتك

About this Subject

You feel chest pain in the upper part of your body, from neck to abdomen. You may feel pain, pressure, or tightness. Heart and lungs are usually the sources of the pain. You may feel pain in muscles, tendons, or nerves of your chest. Chest pain may be due to serious health problems or other minor factors.

The treatment will depend on the cause of the chest pain.

ما رعاية المتابعة المطلوبة

قد يطلب منك طبيبك زيارته في العيادة لفحص مدى تقدم حالتك احرص على تنفيذ هذه الزيارات
سيخبرك طبيبك اذا كنت بحاجة الى اجراء فحوصات اخرى
سيخبرك طبيبك اذا كنت بحاجة الى التوجه الى متخصص كطبيب قلب او اخصائي امراض قلب
قد يوجه الطبيب الى خضوعك لبرنامج اعادة تاهيل القلب بعد خروجك من المستشفى ويعد هذا جزءا مهما من الرعاية
شارك معلومات الخروج الخاصة بك مع طاقم اعادة التاهيل حتى يتمكنوا من تخطيط برنامج يساعدك على التعافي اخبر
طبيبك اذا كنت بحاجة الى مساعدة في ايجاد برنامج
ما الادوية التي قد تكون مطلوبة
اذا كان الم الصدر ناتجا عن مشكلة مرتبطة بالقلب فقد يوجهك الطبيب بتناول ادوية بغرض
زيادة سيولة الدم
اذابة اي جلطة دموية
خفض مستوى الكوليسترول
تخفيف جهد القلب
تصحيح ضربات القلب غير المنتظمة او الوقاية منها
خفض ضغط الدم
زيادة تدفق الدم الى عضلة القلب
راحة القلب والمساعدة على تجنب التعرض لتشنجات الشرايين
راجع طبيبك قبل تناول ادوية مثل الايبوبروفين او النابروكسين او الفيتامينات او العلاج بالهرمونات البديلة
اذا كان الم الصدر ناتجا عن مشكلة اخرى غير مرتبطة بالقلب فقد يوجهك الطبيب الى تناول ادوية بغرض
المساعدة في تخفيف الالم
علاج مشكلات المعدة
مساعدتك على التنفس
مساعدتك على الاسترخاء
ايقاف السعال
هل سيكون النشاط البدني محدودا
قلل من الانشطة التي يمكن ان تؤدي الى زيادة الم الصدر
قد يتعين عليك تقليل نشاطك في البداية ثم تعود ببطء الى المستويات الطبيعية تحدث الى طبيبك بشأن القدر المناسب
لك من النشاط

ما المشكلات التي يمكن ان تحدث

- التعرض لنوبات قلبية
- مشكلات اخرى في القلب
- الإصابة بجلطة دموية في الرئتين
- متى يجب علي الاتصال بالطبيب
- تواصل مع نظام الطوارئ الطبية على الفور اذا ظهرت عليك اعراض نوبة قلبية فكلما بدأت في العلاج مبكرا كانت فرصك في الشفاء افضل اتصل للحصول على مساعدة الطوارئ فوراً اذا شعرت بما ياتي
- اعراض النوبة القلبية التي قد تشمل
- الشعور بالم شديد او ضغط او انزعاج في الصدر مصحوب بما يلي
- صعوبة في التنفس او تعرق او اضطراب في المعدة او برودة الجلد وتندبه بالعرق
- الشعور بالم في الذراعين او الظهر او الفك
- تفاقم الالم عند ممارسة نشاط ما مثل صعود السلالم
- تسارع ضربات القلب او عدم انتظامها
- الشعور بالدوار او الاغماء او الضعف
- لا تقد سيارتك بنفسك الى المستشفى او تطلب من احدهم ان ينقلك فافراد الانقاذ لخدمات الطوارئ يمكنهم البدء في علاجك فور وصولهم

What is the required follow-up care?

- Your physician may ask you to visit the clinic to be reassured about your case. Pay such visits frequently.
- Your physician will tell you if further tests are needed.
- Your physician may refer you to a specialist, like a cardiologist.
- Your physician may ask you to participate in a specialized program for rehabilitating heart patients after leaving the hospital. It is an important part of your care. Share your discharge information with rehabilitation program personnel enabling them to develop the program plan and help you recover. Tell your physician if you need help in designing an appropriate program.

What are the probable problems?

- Heart attack
- Other heart troubles
- Blood clots in the lungs

اعراض النوبة القلبية عند السيدات

- ضعف النشاط
- صعوبة في التنفس
- حرقة في فم المعدة
- الدوخة
- الضعف
- الغثيان والقيء
- اعراض النوبة القلبية عند الرجال
- التعرق
- صعوبة في التنفس
- ألم او ضغط في الصدر
- الشحوب
- ألم في الفك ووصوله الى اسفل الذراع
- الغثيان والقيء
- اذا كنت تتناول اقراص او بخاخ النتروجليسرين لعلاج ألم الصدر
- استرح اجلس او استلق
- استعمل البخاخ او ضع قرصا واحدا تحت لسانك واتركه يذوب
- اذا لم يهدأ الألم او تفاقم بعد مرور خمس دقائق فاتصل بالطوارئ للمساعدة ثم استعمل البخاخ مرة ثانية او ضع قرصا اخر تحت لسانك
- اذا لم يهدأ الألم بعد مرور من ثلاث الى خمس دقائق اخرى فاستعمل البخاخ مرة ثالثة او ضع قرصا ثالثا تحت لسانك
- اشرب قليلا من الماء لترطب فمك اذا كان شديد الجفاف بما يمنع ذوبان الاقراص
- اذا وجه طبيبك بتناول اقراص او بخاخات النتروجليسرين فاجعل معك دائما بعضا منها وتأكد من انها ليست منتهية الصلاحية حيث يجب استبدالها بعد مرور من ستة الى اثني عشر شهرا من تاريخ فتح القنينة احتفظ بها في القنينة الاصلية وفي درجة حرارة الغرفة من المفترض ان تشعر بلسع او وخز خفيف عند وضع الاقراص تحت لسانك اذا لم تشعر بذلك فيجب استبدالها
- اتصل بطبيبك اذا حدث ما ياتي
- تعاني من حمى تصل الى درجة حرارة مئة فاصلة اربعة درجة فهرنهايت او اعلى او تشعر بقشعريرة مفاجئة
- تسعل مخاطا اصفر او اخضر
- تشعر بتعب اكثر من المعتاد او تعاني من صعوبة في التنفس عند ممارسة نشاط

طريقة اعادة الشرح لمساعدتك على الفهم

- تساعدك طريقة اعادة الشرح على فهم المعلومات التي نقدمها لك وبعد التحدث مع الاطباء اخبرهم بأسلوبك الخاص بما فهمته اذ يساعد ذلك على التأكد من ان الاطباء قد شرحوا كل شيء بوضوح كما انه يساعد على شرح الامور التي قد يكون فيها لبس وقبل عودتك الى المنزل تأكد من انك يمكنك القيام بما ياتي
- تستطيع ان اخبرك بالالام الذي اعاني منه
- تستطيع ان اخبرك متى يمكنني العودة الى ممارسة انشطتي المعتادة
- تستطيع ان اخبرك بما سافعله اذا ظهرت علي اعراض نوبة قلبية

What is the requested care at home?

- Consult your physician on what to do when returning home. Do not hesitate to ask about anything that seems unclear. In this way, you will know what you should do.
- Have sufficient rest. Ask your physician about the activity and rest you need.
- Your physician may prescribe certain drugs for relieving pain. Take your medications as prescribed by the physician.
- Avoid factors of anger or stress.

What are the requested medications?

If chest pain results from heart-related troubles, your physician may prescribe some medications for:

- Blood thinning
- Dissolving blood clots
- Reducing the levels of cholesterol
- Reducing the heart burden
- Correcting or preventing abnormal heartbeat
- Reducing blood pressure
- Increasing blood flow to the heart muscle
- Relaxing the heart and helping to avoid spasms in the arteries

Consult your physician before receiving certain medications such as Ibuprofen, Naproxen, vitamin, or hormone replacement therapy.

If chest pain does not result from heart-related troubles, your physician may prescribe some medications for:

- Pain relief
- Treating stomach problems
- Helping to breathe easily
- Relaxation
- Controlling cough

What is the requested care at home?

- Consult your physician on what to do when returning home. Do not hesitate to ask about anything that seems unclear. In this way, you will know what you should do.
- Have sufficient rest. Ask your physician about the activity and rest you need.
- Your physician may prescribe certain drugs for relieving pain. Take your medications as prescribed by the physician.
- Avoid factors of anger or stress.

Will the physical activity be limited?

- Limit activities that may cause chest pain.
- You may need to reduce activity initially, then resume your normal activity slowly. Consult your physician about the suitable amount of activity for you.

What are changes to be made to diet?

Ask your physician if you want to make changes to your diet.

What can we do to avoid that health problem?

- Quit smoking (if you are a smoker).
- Keep a healthy weight. Reduce your weight if you seem too fat.
- Control your blood pressure, cholesterol, and sugar.
- Exercise at least 3-5 times per week. Ask your physician about the best exercises that fit you.
- Eat a lot of fiber, fruits, carbohydrates, vegetables, and avoid high-fat foods.

When should I call my physician?

Call for emergency immediately when you notice any symptoms of heart attack. Call 99V in K.S.A. Starting treatment urgently increases your chances for healing. Call emergency instantly when noticing:

Symptoms of heart attack:

- Chest pain
- Difficulty breathing
- Quick heartbeats
- Feeling dizziness
- Pain persists despite relaxing for 5 minutes
- If you haven't felt chest pain before but it persists, don't drive yourself to the hospital. Ask someone else to drive you. Paramedics can start treatment once they arrive.

Symptoms of Heart Attack

for Women

- Dizziness
- Weakness
- Nausea
- Energy loss
- Breathing difficulty
- Stomach burning

for Men

- Paleness
- Jaw and lower arm pain
- Nausea and vomiting
- Sweating
- Breathing difficulty
- Chest pain or pressure

If your physician prescribes Nitroglycerine for heart pain:

- Sit or lie down.
- Place a tablet under your tongue and allow it to dissolve. If your mouth is dry, take a small sip of water.
- Wait for 5 minutes and if the chest pain is not relieved, take another tablet under the tongue.
- In some cases, your physician will ask you to take a third tablet after another 5 minutes.

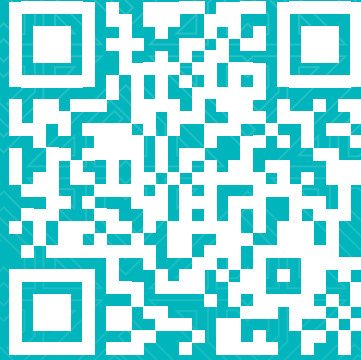
Inform what you have learned:

The method of «teach back» helps you to understand the information provided to you. After talking to the medical team, tell them about what you have learned in your own words. This helps ensure that everything was described clearly and helps interpret matters that seemed vague.

Before going home, assure that you can

- Describe your feeling of pain.
- Tell when you can resume practicing your normal activities.
- Tell what to do when noticing symptoms of heart attack or brain stroke.

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705 | f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa | mmcofficial1

mmc.med.sa