

كيف تتعامل مع النوبة القلبية إذا كنت بمفردك؟



ترجمة وتحرير: نون بوست

مجرد التفكير في أننا قد نصاب بنوبة قلبية في أي لحظة قد يشعربنا بالخوف، لأننا نعلم أنه في معظم الحالات ينتهي الأمر بالموت.

وأكثر ما قد يقلقنا هو عدم الاستعداد للتعامل مع النوبة القلبية، خاصة إذا فاجأنا ونحن بمفردنا. وقد يلعب التعامل الجيد مع أعراض النوبة القلبية دورا حاسما في إنقاذ حياتنا.

في كثير من الحالات، يصعب القيام بالخطوات المناسبة عندما نكون بمفردنا. لكن إذا طبقنا بعض النصائح، يمكن أن نزيد فرصتنا في البقاء على قيد الحياة في انتظار وصول الإسعاف.

هل تتشابه النوبة القلبية مع السكتة القلبية؟

قبل تقديم بعض النصائح للتعامل مع الأزمة القلبية إذا كنت بمفردك، يجب أن نوضح الفرق بين النوبة القلبية والسكتة القلبية.

يعتقد الكثيرون أن كلاهما يعني الشيء ذاته، لكنهما مختلفان، ومن الجيد معرفة الفرق بينهما.

تحدث السكتة القلبية واحتشاء عضلة القلب (المصطلح الطبي للنوبة القلبية) بسبب مشاكل في الدورة الدموية. ومع ذلك، يختلف الاثنان في نمط حدوث كل منهما.

السكتة القلبية

تحدث السكتة القلبية عندما تنخفض الدورة الدموية في الجسم، وهو ما يتسبب في ضعف عضلة القلب أو تقلصات غير منتظمة.

نتيجة لذلك، تتوقف أجزاء الجسم عن تلقي إمدادات الأكسجين الكافية، وهو ما ينجر عنه فقدان الوعي

نتيجة عدم وصول الأكسجين إلى الدماغ.

النوبة القلبية

تحدث النوبة القلبية، أو احتشاء عضلة القلب، عندما ينقطع تدفق الدم في منطقة معينة من القلب، وينتج عادةً عن انسداد الشرايين.

نتيجة لذلك، تتوقف الخلايا عن أداء وظائفها، وهذا الاضطراب في وصول الدم والأكسجين إلى القلب يمكن أن يكون قاتلاً بمرور الوقت إذا لم يتلق الشخص علاجاً سريعاً، ويمكن أن يسبب ضرراً خطيراً لعضلة القلب والأنسجة.

يتيح لنا الإلمام بأعراض النوبة القلبية، مثل آلام الصدر وضيق التنفس والخفقان والتعرق المفرط والغثيان والتعب والدوخة، بأن نتخذ القرارات الصحيحة في الوقت المناسب.

كيف تتصرف في حال الإصابة بنوبة قلبية؟



رغم أنه لا توجد طريقة فعالة واحدة للنجاة من الأزمة القلبية، إلا أن معرفة الفرق بين السكتة القلبية والنوبة القلبية واتباع هذه النصائح يمكن أن يحدث فرقا إذا كنت بمفردك:

– أول شيء يمكن القيام به هو الاتصال برقم الطوارئ بمجرد الشعور بمشاكل جسدية أو آلام غير طبيعية في منطقة القلب.

– يجب أن لا تتردد خاصة إن كنت تعاني من أي نوع من أمراض القلب، وأن تتصل بالمركز الطبي الذي تتلقى فيه العلاج. أما إذا كنت تقود سيارة وبدأت تشعر بالأعراض، توقف فوراً واتصل بالطوارئ في أقرب وقت ممكن.

– افعّل ذلك بغض النظر عن المسافة بينك وبين أي مركز طبي أو مستشفى. لا تحاول قيادة السيارة

بنفسك لأي سبب لأنك قد تفقد الوعي في أي وقت أثناء القيادة، وقد ينتهي الأمر بكارثة.
ماذا تفعل أثناء انتظار الإسعاف؟

إذا كنت تخضع لعلاج طبي للسيطرة على أمراض القلب، فقد يكون لديك نوع من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، في مكان ما في المنزل. إذا كان الأمر كذلك، تناول قرصًا أثناء انتظار الإسعاف.
إذا كنت تتعرض لنوبة قلبية للمرة الأولى، تناول الأسبرين في أسرع وقت ممكن وامضغه جيدًا. يساعد الأسبرين في منع جلطات الدم، وتحسين تدفق الدم عن طريق إرخاء الشرايين. يعد هذا الأمر حاسمًا في منع تفاقم المشكلة إلى حين وصول الإسعاف.

نصائح مهمة

يجب أن تبقى في مكانك لتجنب إجهاد عضلة القلب المنهكة. إذا كان ذلك ممكنًا، اضغط على منطقة القلب بقوة بيدك حتى تساعد عضلة على ضخ الدم. رغم أن هذا الأمر صعب للغاية ويتطلب شخصًا آخر للقيام به، لكن يجب أن تقوم بالمحاولة. إذا كنت ترتدي ملابس ضيقة، انزعها لتقليل الضغط على منطقة القلب.

الإنعاش القلبي الرئوي

بعد التعرف على أبرز خطوات التعامل مع النوبة القلبية إذا كنت بمفردك، قد يتساءل الكثيرون عن مدى أهمية معرفة الفرق بين السكتة القلبية والنوبة القلبية؟

من المحتمل أن تكون قد صادفت في العديد من التطبيقات أو مواقع الويب معلومات عن الإنعاش القلبي الرئوي، إلا أن عدم معرفة الناس بالفرق بين السكتة القلبية والنوبة القلبية يؤدي إلى لجوئهم لهذا النوع من الإنعاش في حالات النوبة القلبية، وهو إجراء غير مناسب في حالة الإصابة بنوبة قلبية، على عكس السكتة القلبية.

المصدر: ستيب تو هيلث