



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA

## آلام الصدر



## Chest Pain



سلسلة معلومات للمرضى

Patient Information Series



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٤ ٢٦٧٨٨٦٦  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٦ ٥٦٥٨٨٦٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## What Is Chest Pain?

Chest pain is a discomfort or pain that you feel anywhere along the front and the back of your body between your neck and upper abdomen.

### Considerations:

Many people with chest pain fear a heart attack. However, there are many possible causes of chest pain. Some causes are mildly inconvenient, while other causes are serious, even life-threatening. Any organ or tissue in your chest can be the source of pain, including your heart, lungs, esophagus, muscles, ribs, tendons, or nerves.

Angina is a type of heart-related chest pain. This pain occurs because your heart is not getting enough blood and oxygen. Angina pain can be similar to the pain of a heart attack.

Angina is called stable angina when your chest pain begins at a predictable level of activity. (For example, when you walk up a steep hill.) If your chest pain happens unexpectedly after light activity or occurs at rest, this is called unstable angina.

### Emergency Options: Call 999 immediately if:

- You have sudden crushing, squeezing, tightening, or pressure in your chest.
- Pain radiates to your jaw, left arm, or between your shoulder blades.
- You have nausea, dizziness, sweating, a racing heart, or shortness of breath.
- You know you have angina and your chest discomfort is suddenly more intense, brought on by lighter activity or lasts longer than usual.
- Your angina symptoms occur at rest.
- You have sudden sharp chest pain with shortness of breath, especially after a long trip, a stretch of bed rest (for example, following an operation), or other lack of movement that can lead to a blood clot in your leg.
- Know that your risk of heart attack is greater if you have a family history of heart disease, you smoke, use cocaine, you have high cholesterol, high blood pressure, or diabetes.

## HOME CARE FOR CHEST PAIN

If you have severe chest pain and may be having a heart attack, call 999 for emergency services or go to the nearest hospital emergency room.

**Never try to drive yourself to the hospital if you have signs of serious heart problems.**

While waiting for the ambulance, please chew 2 tabs of pediatric Aspirin if you have them with you, or at least 160 mg, there is no evidence that taking more than this helps more and patient could have unwanted side effects if they take too much. It is important to chew the aspirin before swallowing it because chewing decreases the time the medicine takes to have an effect.

Chewing an aspirin in the early stages of heart attack may reduce the risk of death and it may reduce the severity of the attack

If you had a history of Angina and have Tab. Nitroglycerine with you keep it under the tongue to increase the blood flow to blocked or narrowed arteries, if the chest pain continues in the next five minutes keep another tablet under the tongue.

Even if after the three nitroglycerine tablets there is no relief of chest pain then call 999

### Prevention

Make healthy lifestyle choices to prevent chest pain from heart disease:

- Achieve and maintain normal weight.
- Control high blood pressure, high cholesterol, and diabetes.
- Avoid cigarette smoking and second-hand smoke.
- Eat a diet low in saturated and hydrogenated fats and cholesterol, and high in starches, fiber, fruits, and vegetables.
- Exercise 3 hours per week or more (such as 30 minutes per day, 6 days per week).
- Reduce stress.

## ما هي آلام الصدر؟

آلام الصدر يمكن وصفها بأنها الشعور بعدم الإرتياح أو الألم تحديداً ما بين الرقبة وأعلى المعدة من الأمام أو الخلف.

## الإعتبارات:

يخشى العديد من الأشخاص من آلام الصدر حيث يعتقدون أنها نوبة قلبية. بالرغم من أن هناك أسباب عديدة قد تسبب الشعور بالألم بعد هذه الأسباب قد تسبب الشعور بعدم الراحة، بينما قد تكون بعض الأسباب الأخرى شديدة وتشكل خطراً على حياة الشخص. فقد يكون أي عضو من أعضاء جسمك هو السبب في الشعور بالألم، بما فيه القلب، والرئتين، والمريء، والعضلات، والأضلاع، والأوتار، أو الأعصاب.

الحناق الصدري هو أحد الآلام المرتبطة بالقلب مباشرة. فيبدأ الشعور بالألم نتيجة لعدم وصول كمية كافية من الدم والأكسجين للقلب. إن ألم الحناق الصدري يشبه إلى حد كبير آلام النوبة القلبية. وعندما يبدأ شعورك بالألم بعد مستوى معين من النشاط البدني الي تبذله، يطلق على حالة الحناق الصدري هنا اسم الحناق الصدري المستقر. (مثلاً، بعد الصعود لمرتفع عالي أو شديد الإنحدار)، ولكن عندما يبدأ شعورك بالألم فجأة بمجرد القيام بمجهود بسيط أو خفيف، أو خلال الراحة، فعندها يطلق عليه حناق صدري غير مستقر.

## للحالات الطارئة: يرجى الإتصال برقم الطوارئ ٩٩٩ في الحالات التالية:

- إذا شعرت فجأة بإحساس كشيء يعترض، أو كالإنقباض، أو الإضيقات، أو كضغط ثقيل على الصدر.
- الألم ينتقل إلى الفك، أو الذراع اليسرى، أو بين الكتفين.
- إذا شعرت باللوعة، أو الدوار، أو التعرق، أو تسارع في ضربات القلب، أو ضيق في النفس.
- إذا كنت تعلم مسبقاً بأنك مصاب بالحناق الصدري، وأصبح الشعور بعدم الإرتياح أشد فجأة، بعد القيام بمجهود بسيط و استمر هذا الشعور لفترة طويلة أكثر من المعتاد.
- شعرت بأعراض الحناق الصدري بدون بذل أي مجهود بدني.
- إذا شعرت فجأة بأعراض حادة لآلام الصدر، مع صعوبة في التنفس، خصوصاً بعد القيام برحلة طويلة، أو الإسترخاء في السرير لفترة طويلة (مثلاً، بعد العملية)، أو قلة الحركة مما يؤدي إلى تجمعات دموية في القدمين.

- هل تعلم أن فرصة التعرض لأعراض النوبة القلبية تزداد أكثر في حال وجود تاريخ مرضي في العائلة للإصابة بأمراض القلب، أو كنت مدخناً، أو تتعاطي الكوكايين، أو لديك الكوليستيرول، أو ارتفاع في ضغط الدم، أو السكري.

## الرعاية المنزلية عند الشعور بالآلام الصدر

إذا شعرت بالآلام في الصدر، وتشك أنها قد تكون نوبة قلبية، اتصل في رقم الطوارئ ٩٩٩ للحالات الطارئة أو اتجه فوراً لأقرب مستشفى واقصد قسم الطوارئ.

## لا تخاطر بحياتك وتقوم بقيادة السيارة بنفسك إذا تعرضت لأعراض نوبة قلبية شديدة.

في أثناء الإنتظار لوصول سيارة الإسعاف، قم بمضغ حبتين من دواء الأسبرين للأطفال لتميع الدم، إذا كنت تملك منها في البيت. أو على الأقل ١٦٠ مغ. فلا يوجد حتى الآن دراسات تؤكد أن تناول أكثر من هذه الجرعة قد تفيد الشخص الذي يتعرض لمضاعفات سلبية غير مرغوبة. من المهم جداً مضغ حبة دواء الأسبرين قبل بلعه، لأن مضغه يقلل من الوقت اللازم لإمتصاص الجسم للدواء.

كما إن مضغ الأسبرين في المراحل الأولى من الشعور بالأعراض، يقلل من فرص التعرض للوفاة، ويخفف من شدة الأعراض.

إذا كان لديك تاريخ إصابة سابقة بالحناق الصدري، ولديك حبوب النيتروجليسيرين، قم بوضع حبة واحدة أسفل اللسان لزيادة تدفق الدم في الشرايين الضيقة أو المسدودة. إذا استمر الأفي الصدر لخمس دقائق بعدها، قم بتناول حبة أخرى وضعها أسفل اللسان.

إذا لم تشعر بتحسن بعد تناول ثلاث حبات من دواء النيتروجليسيرين، قم بالإتصال بالرقم ٩٩٩ .

## الوقاية:

- اتبع أسلوب معيشة صحي في للوقاية من الشور بالآلام الصدر:
- حافظ على الوزن المثالي الذي يتناسب مع جسمك.
- تحكم في المعدل الطبيعي لضغط الدم، ومستوى الكوليستيرول في الجسم، والسكري.
- تجنب تدخين السجائر، أو التواجد في أماكن المدخنين.
- تناول الطعام الفقيرة في الكوليستيرول والدهون المشبعة والمهدرجة، وتناول الأطعمة الغنية في النشويات، والألياف، والفواكه والخضراوات.
- واطب على مزاوله التمارين الرياضية ٣ مرات في الأسبوع أو أكثر (٣٠ دقيقة يومياً، ٦ أيام في الأسبوع).
- تجنب التوتر.