

## ألم الصدر: هل هو مجرد سوء هضم أو نوبة قلبية؟

Chest pain: is it just indigestion – or a heart attack?

الهضم. إذا تبين أن لا مشكلة هناك وأن الأمر ليس نوبة قلبية فلا داع للحياء، إذ أن موظفي المستشفى لن يتأففوا أو يتضايقوا على الإطلاق.

إلا أنه بالإضافة إلى معرفة أعراض النوبة القلبية من المهم أيضاً أن تعرف كيف تتجنبها. فعدم التدخين وممارسة ما يكفي من تمارين وتناول الكثير من الحبوب النباتية والحنطة والخضراوات والفواكه وتجنب المأكولات الدسمة والمحافظة على ضغط الدم في مستوى صحي يمكن جميعاً أن تساعد على تخفيض إمكانية الإصابة بالنوبة القلبية.

إن الأسبوع القادم (٢ - ٨ أيار/مايو) هو أسبوع القلب.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

ألم الصدر: هل هو مجرد سوء هضم أم نوبة قلبية؟

**Chest pain: is it just indigestion – or a heart attack?**

كان عادل في طريقه إلى المنزل بعد تناول الغداء مع أصدقائه عندما شعر بألم في منتصف صدره. ظن للوهلة الأولى أن ذلك مجرد سوء هضم، إلا أنه بوصوله إلى المنزل كان الألم قد انتشر إلى ذراعيه، وكان العرق يتصبب منه ويشعر بالإغماء.

يقول عادل: "بمجرد نظرة واحدة من زوجتي قررت أن تستدعي الإسعاف. قلت لها ألا تقلق علي وإني سأتعافى إذا ارتحت قليلاً، إلا أنها أصرت على طلب الإسعاف. وجدت نفسي في المستشفى بعد عشرين دقيقة".

إن عادل البالغ ٤٥ عاماً من العمر مدين بحياته لسرعة التصرف الذي أبدته زوجته. لقد كان الألم من أعراض نوبة قلبية حدثت عند تشكّل جلطة دم في أحد شرايينه. وقد أدت الجلطة هذه إلى سد الشريان فأوقفت تدفق الدم إلى قلبه. إلا أن نقله إلى المستشفى على وجه السرعة أتاح للأطباء إعطائه دواء خاصاً لإذابة الجلطة، مما فتح المجال للدم بالسيلان إلى قلبه مجدداً. بذلك أمكن تجنب عادل إصابة خطيرة كان بالإمكان حدوثها، كما أمكن إعطاؤه فرصة طيبة للشفاء.

وبما أن النوبات القلبية شائعة جداً، حيث أنها تسبب أكبر عدد من الوفيات بين الرجال والنساء دون سن السبعين، فإن علينا جميعاً أن نكون مدركين لأعراضها. فالسرعة في إحضار المصاب إلى المستشفى معناها زيادة إمكانية بقائه على قيد الحياة. ومع أن معظم المستشفيات تستعمل الدواء نفسه الذي استعمل لفتح شرايين عادل وبالتالي لإنقاذ

حياته، هناك الآن أسلوب أحدث في بعض المستشفيات. فبدلاً من الدواء يلجأ الأطباء إلى استعمال أداة خاصة لتوسيع الشريان وجعل الدم يتدفق إلى القلب ثانية. هناك سبب هام آخر للإسراع في إحضار المصاب إلى المستشفى، وهو أنه في بعض حالات النوبة القلبية يمكن أن يتوقف القلب فعلاً عن تأدية وظيفته، إلا أنه بفضل معدات خاصة يمكن إعادة تشغيل القلب باستعمال الصدمة الكهربائية.

يقول الأستاذ تري كامبل" العامل في مؤسسة القلب الوطنية إن أعراض النوبة القلبية قد تختلف اختلافاً كبيراً". فالألم في الغالب يمكن أن يبدأ في الصدر ثم ينتقل إلى الذراع اليمنى أو اليسرى أو إلى الذراعين معاً، كما حصل لعادل. وفي أحيان أخرى ينتقل الألم إلى الحنجرة والفك والأسنان أيضاً، أو يشعر المصاب وكأن الألم يعتصر ظهره. والغريب في الأمر أنه يمكن الشعور بالألم في الذراعين أو الحنجرة ولكن ليس في الصدر إياه. كذلك يقول بعض الناجين من النوبات القلبية إنهم أحسوا بضغط أو شد في الصدر بدلاً من الألم. يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى الشعور بالتوعك أو الدوار أو الإغماء أو الشعور بالقلق وتصبب العرق والتقيؤ والشعور بالغثيان. وقد يبدو الشخص شاحباً مريضاً.

كيف يمكنك التمييز بين أعراض النوبة القلبية وسوء الهضم؟ إن سوء الهضم يمكن أن يسبب ألماً حارقاً مثل النوبة القلبية، إلا أنه من المستبعد أن ينتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم. لكنك إذا كنت تشك في الأمر لا تتردد في الإتصال بالإسعاف وذكر أنك مصاب بألم في الصدر، حسبما يقوله الأستاذ كامبل، خاصة إذا كنت لا تعاني عادة من سوء