



الصورة: Bobo / Fotolia ©

## داء الشريان التاجي – ما يمكنك أنت أو أقاربك القيام به في حالات الطوارئ

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

أنت مصاب بداء الشريان التاجي المزمن - المعروف أيضاً بالمصطلح المختصر CHD. يمكن أن يكون لهذا المرض عواقب مُهدّدة للحياة، مثل التعرض لنوبة قلبية.

ليس من السهل دائماً التمييز بين حالة التدهور المؤقت القصير المدى وحالة الطوارئ الخطيرة. إذ غالباً ما يكون الانتقال من حالة إلى أخرى غير واضح. تقدم لك هذه الإرشادات معلومات حول كيفية التعرف على حالة طارئة وعن الطريقة الأفضل للتعامل معها. نقوم إضافة إلى ذلك بتقديم بعض النصائح لأقربائك.

### هذا ما ينبغي لك القيام به في حالة الطوارئ

ينبغي لك أن تطلب المساعدة فوراً في حالة الطوارئ!

أطلب الرقم 112.

أدل بالمعلومات التالية:

- من يتكلم؟
- ماذا حدث؟ مثلاً: الاشتباه في حدوث نوبة قلبية
- أين تتواجد؟
- ما هي الإجراءات التي قمت بها حتى الآن لتخفيف الأعراض؟ مثلاً: استعمال الرذاذ نيترو.

قم بما يلي إلى حين وصول المساعدة:

- حاول أن تبقى هادئاً.
- تناول دواءك الخاص بحالة الطوارئ.
- تخلّص من الملابس الضيقة.
- افتح باب الشقة أو المنزل إذا كنت لوحده في المنزل.

يمكنك الاطلاع على المعلومات الأساسية المرتبطة بهذا المرض في المنشورة الاستعلامية "داء الشريان التاجي - عندما تضيق شرايين القلب" وفي منشورة إرشادات المرضى "داء الشريان التاجي المزمن". أنظر إلى الخانة المتواجدة بالوجهة الخلفية.

### أعراض الحالة الاسعافية

الأعراض التي تشير إلى وجود حالة اسعافية هي:

- آلام قوية خلف عظم القص والتي قد تنتقل إلى الفقا أو العنق أو الفك أو لوجي الكتف أو الذراعين أو إلى رأس المعدة.
- إحساس قوي بالضييق، ضغط شديد في الفص الصدري
- تزايد حدة ضيق التنفس، صعوبة في التنفس
- نوبات تعرق مصحوبة بعرق بارد
- غثيان، قيء
- الخوف من الموت
- شحوب لون الوجه
- الأعراض التي تدوم أكثر من بضع دقائق
- الأعراض التي تظهر في حالة راحة
- الأعراض التي تظل قائمة بالرغم من أنك انتهيت من مجهود بدني، مثل صعود الدرج
- الأعراض التي تظل قائمة بالرغم من تناولك الدواء الخاص بالطوارئ – مثل الرذاذ نيترو –

قد يكون لحالة اسعافية تصيب القلب علامات أخرى ليست بالضرورة نموذجية لذلك، حيث يشعر بالأخرى بعض الناس بالآلام على مستوى البطن، والتي تكون مصحوبة بالغثيان أو القيء، وخاصة لدى النساء. يشير جميع المصابين تقريباً إلى كون حالتهم تدهورت "بشكل جد مفاجئ". ليس من السهل دائماً التمييز بين حالة التدهور المؤقت القصير المدى والحالة الاسعافية الخطيرة. إذ غالباً ما تكون الانتقالات من حالة إلى أخرى غير واضحة.

اعمل، في حالة إذا كنت غير متأكد مما إذا كان الأمر يتعلق حقاً بحالة اسعافية، بطلب المشورة من خبراء في أقرب وقت ممكن، مثلاً من طبيبة أو طبيب الأسرة الخاصين بك أو من خدمات الطوارئ الطبية: الرقم المخصص لذلك على الصعيد الوطني هو 112 117.

ينبغي لك في حالة الشك بوجود حالة اسعافية، أن تتصل بسرعة بخدمة الإسعاف (طبيب أو طبيبة الطوارئ).

### ما يمكنك القيام به قبل ذلك

غالباً ما تحدث مثل هذه الحالات الاسعافية بشكل غير متوقع ومفاجئ، ولهذا من المهم أن يكون المرء مستعداً.

- يوصي الخبراء بأن تحرص دائماً على اصطحاب دواءك الخاص بالطوارئ معك - مثلاً النترات سواء على شكل رذاذ أو قطرات أو كبسولات.
- يمكنك مطالبة طبيبتك أو طبيبك بأن توضح يوضح لك بدقة كيفية استعمال دواء الطوارئ.
- من المهم أن تحرص دائماً على أن تكون بحوزتك كمية كافية من الأدوية.
- من الجيد أن تخبر أقاربك وزملائك بأن مرضك قد يتسبب في حدوث حالة اسعافية. أخبرهم بما يجب عليهم فعله في هذه الحالة. انصح شريك أو شريكة حياتك بحضور دورة لتعلم الإسعافات الأولية.
- من المفيد أيضاً أن تعمل على وضع ورقة في محفظة النقود الخاصة بك وأن تكتب عليها لائحة لجميع الأدوية التي تتناول مع إضافة ملاحظة تفيد بأنك تعاني من داء الشريان التاجي. يجب أن تتضمن هذه الورقة أيضاً أرقام هواتف أقاربك ورقم عيادة طبيب الأسرة الخاص بك.

### كيف يمكن للأقارب المساعدة

عندما ينهار شخص ما ويفقد وعيه بسبب سكتة قلبية، فإن كل دقيقة تمر تعتبر ثمينة للغاية. يمكنك المباشرة في تقديم المساعدة حتى قدوم خدمة الطوارئ الطبية:

- اتصل بالرقم 112 أو كلف شخصاً آخر بذلك.
- ابدأ على الفور بإجراء تَمسيد القلب:
- يكون الشخص المريض مُستلقياً على ظهره.

### المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمرضى على منشورة إرشادات للمرضى "داء الشريان التاجي المزمن":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

أنشئت إرشادات المرضى في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

المُتَهَجِّيات والمصادر: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

معلومات مختصرة إضافية "داء شريان القلب التاجي - عندما تضيق شرايين القلب": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

ينبغي للتعرف على منظمة للمساعدة الذاتية بالقرب منكم، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 030 3101 8960

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



الرسم: Patrick Rebacz / www.visionom.de

- اجلس راعياً بجانبه بحيث تكون في نفس مستوى صدر المريض.
- ضع كف يدي واحدة على منتصف القفص الصدري للمريض.
- ضع اليد الأخرى على رأس اليد الأولى.
- اضغط بقوة على القفص الصدري لينخفض هذه الأخير بحوالي 5 إلى 6 سم مع إبقاء ذراعك ممدودة أثناء القيام بذلك.
- من الضروري أن يتم ذلك بوتيرة سريعة: حوالي مرتين في الثانية.
- تعتبر هذه العملية مرهقة جداً. ينبغي لك - إذا كان ذلك ممكناً - أن تعمل على التناوب مع شخص آخر بعد كل بضع دقائق.
- احرص على الاستمرار في الضغوطات الصدرية حتى قدوم المسعفين أو يسترجع المعني بالأمر وعيه.
- بلجوتك إلى هذه العملية تكون قد فعلت كل شيء كما يجب. إذ لا ينبغي أن تتردد في التصرف خوفاً من أن يكون ذلك أمراً خاطئاً. لا داعي لمحاولة قيام الأشخاص عديمي الخبرة بتقديم التنفس الإنقاذي لشخص فاقد للوعي، حيث أنها توفر مساعدة قيمة حتى من دون تقديمها للتنفس الإنقاذي.
- غالباً ما تتوفر الأماكن العامة على جهاز مزيل الرجفان الخارجي الآلي (مختصر: AED)، مثلاً في محطات القطار الكبيرة أو في قاعات الاستقبال. يمكنك التعرف على الجهاز بواسطة هذه العلامة:



الرسم © Fotolia / ftothansel

ينبغي لك استخدامه إذا كان ذلك ممكناً. يقوم الجهاز بالتحدث إليك ويخبرك خطوة بخطوة بما يجب القيام به، حيث سيكون من الخطأ عدم استخدامه.

مع أطيب التحيات

## CHD – WHAT YOU OR YOUR FAMILY MEMBERS CAN DO IN AN EMERGENCY



Foto: © Bobo / Fotolia

### DEAR PATIENT,

You have a *chronic coronary heart disease* – also known as a CHD. A CHD may have life-threatening consequences, for instance a heart attack. It is not always easy to distinguish between a short temporary worsening of a CHD and a serious emergency situation. The dividing line is often blurred. This Patient Information gives you some insights on how to recognise an emergency and the best way to react. It also contains a few tips for your family members.

### What to do in an emergency

In an emergency you should immediately call for help!

Dial **112**.

Give the following information:

- Who is calling?
- What is happening? e.g. suspected heart attack
- Where are you?
- What have you taken for the symptoms? e.g. used your nitro spray

Until help arrives:

- Try to keep calm.
- Take your emergency medication.
- Loosen any tight clothing.
- If you are alone in your house or flat, open the front door.

Basic information about this disorder is provided in the Patient Information leaflet “CHD – Narrowing of the coronary arteries” and in the Patient Guideline “Chronic CHD”: see box overleaf.

### SIGNS OF AN EMERGENCY

The signs of an emergency are:

- severe pain behind the breast bone which may radiate out into the neck, throat, jaw, shoulder blades, arms or upper abdomen
- major feeling of tightness, considerable pressure in the chest
- increased shortness of breath, respiratory distress
- cold sweats
- nausea, vomiting
- fear of dying
- pale grey facial skin colour
- symptoms that last longer than a few minutes
- symptoms that occur when you are resting
- persistent symptoms although you have ceased the physical exertion, for instance climbing stairs
- persistent symptoms although you have taken your emergency medication, for instance a nitro spray

A cardiac emergency may also present less typical signs. Some people feel the symptoms more in the stomach combined with nausea and vomiting. Women in particular experience this frequently. However, almost all patients say that they “suddenly felt very unwell”.

It is not always easy to distinguish between a temporary, short-term worsening of a CHD and a serious emergency situation. The dividing line is often blurred.

If you are unsure whether you’re experiencing an emergency, consult a health professional as soon as possible, for instance your doctor or an emergency medical service. The nationwide number is **116 117**. If you think this is an emergency, phone for an ambulance immediately.

# PATIENT INFORMATION

## ► What to do in an emergency

### ► **WHAT YOU CAN DO BEFOREHAND**

An emergency often occurs unexpectedly and suddenly. Therefore it is important to be prepared.

- Health professionals recommend that you always keep your emergency medication, for instance nitrates as a spray, drops or capsules on you.
- Your doctor can show you exactly how to take your emergency medication.
- Ensure that you always have sufficient medication on hand.
- It is a good idea to inform your family members and colleagues that an emergency may arise with your condition. Tell them what to do if this happens. Ask your partner to go on a first aid course.
- It's helpful to have a note in your purse listing all the medicines that you are taking and stating that you have a coronary heart disease. You should also note the telephone numbers of your next of kin and your doctor.

### ► **HOW FAMILY MEMBERS CAN HELP**

When someone with cardiac arrest becomes unconscious, every minute counts. You can provide assistance until medical help arrives.

- Call **112** or make sure that somebody else does.
- Start cardiac massage immediately:
  - The patient is lying on his back.

- Kneel down beside the patient at chest height.

- Place the heel of one hand in the middle of their chest.

- Place your other hand on top.

- With outstretched arms, press straight down force fully by 5 to 6 centimetres on their chest.



Grafik: Patrick Rebacz / www.visionom.de

- Repeat this action quickly: roughly two times a second.

- This is very tiring. If possible, you should switch places with someone every few minutes.

- Keep this up until professional help arrives or the person affected regains consciousness.

- This is exactly the right procedure to adopt. You should not hesitate for fear of getting it wrong. Untrained persons do not need to perform mouth-to-mouth resuscitation on an unconscious person. You are providing valuable assistance even without rescue breaths.

- A defibrillator is often available in public areas, for instance in large railway stations or entrance halls. You will recognise the device by this mark: If possible, you should use it. The device talks you through each step of what you should do. It would be a mistake not to use it.



### ► **MORE INFORMATION**

This Patient Information is based on the **Patient Information "Chronic CHC"**:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

The Patient Guideline was prepared as part of the Programme for National Care Guidelines. It is funded by the German Medical Association (BÄK), the Association of Statutory Health Insurance Physicians (KBV) and the Working Group of Scientific Medical Societies (AWMF).

Further brief information "CHD – Narrowing of the coronary arteries": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Methodology and sources: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

#### **Contact to self-help groups**

You can find out from NAKOS (national contact and information office for the encouragement and support of self-help groups) where there is a self-help group in your area: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

Responsible for the content:  
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)  
Joint institution of BÄK and KBV  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



With the compliments of

## MALADIE CORONARIENNE – QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?



Foto: © Bobo / Fotolia

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

vous souffrez d'une *maladie coronarienne chronique*. Une maladie coronarienne peut avoir des conséquences potentiellement dangereuses, par exemple une crise cardiaque.

Il n'est pas toujours facile de distinguer une dégradation passagère d'une situation d'urgence. La transition est souvent rapide. La présente information vous apprendra à reconnaître une urgence et à agir au mieux. Nous avons aussi quelques conseils pour vos proches.

#### Que faire en cas d'urgence

En cas d'urgence, appelez immédiatement à l'aide ! Composez le **112** et indiquez :

- Qui appelle ?
- Que s'est-il passé ? (par exemple : présomption d'infarctus du myocarde)
- Qu'avez-vous fait jusqu'à maintenant pour réduire les symptômes ? (par exemple : spray de trinitrine)

Jusqu'à ce que les secours arrivent :

- Essayez de rester calme.
- Prenez votre médicament d'urgence.
- Enlevez les vêtements serrés.
- Si vous êtes seul(e) chez vous, ouvrez la porte de l'appartement ou de la maison.

Vous trouverez des informations de fond sur cette maladie dans la fiche d'information « Maladie coronarienne – Quand les artères coronaires rétrécissent » et dans le guide du patient « Maladie coronarienne chronique » : voir encadré au dos.

### ► LES SIGNES D'UNE URGENCE

Les signes qui indiquent une urgence sont :

- fortes douleurs derrière le sternum irradiant dans le cou, la gorge, la mâchoire, les omoplates, les bras ou le haut de l'abdomen
- fort sentiment d'oppression, pression violente dans le thorax
- dyspnée plus importante, détresse respiratoire
- nausée, vomissements
- suées avec sueurs froides
- peur de mourir
- teint bleu-gris
- symptômes dont la durée dépasse quelques minutes
- symptômes apparaissant au repos
- symptômes persistants alors que vous avez interrompu l'effort physique (par exemple monter les escaliers)
- symptômes persistants alors que vous avez pris votre médicament d'urgence (par exemple spray de trinitrine)

Une urgence cardiaque peut aussi se présenter avec des signes moins typiques. Certaines personnes ont des symptômes abdominaux avec des nausées ou des vomissements, notamment les femmes. Toutefois, presque toutes les personnes concernées rapportent qu'elles se sont « senties mal très subitement ».

Il n'est pas toujours facile de distinguer une dégradation passagère d'une situation d'urgence. La transition est souvent rapide. Si vous n'êtes pas sûr qu'il s'agisse d'une urgence, demandez conseil rapidement à un spécialiste tel que votre médecin traitant ou le service médical de garde. En Allemagne, le numéro d'appel est le **116 117**.

Si vous pensez que c'est une urgence, appelez le service d'aide médicale d'urgence (médecin urgentiste).

## ► Comportement en cas d'urgence

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE AU PRÉALABLE ?

Une urgence survient souvent de manière imprévue et soudaine. C'est pourquoi il est important d'être bien préparé.

- Les spécialistes recommandent d'avoir toujours votre médicament d'urgence avec vous (par exemple trinitrine en spray, gouttes ou comprimé).
- Vous pouvez demander à votre médecin de vous montrer exactement comment utiliser le médicament d'urgence.
- Il est important de toujours se réapprovisionner à temps en médicaments.
- Il est utile d'informer vos proches et vos collègues qu'une situation d'urgence peut survenir en raison de votre maladie. Indiquez-leur ce qu'il faut faire dans ce cas. Recommandez à votre partenaire de suivre un cours de secourisme.
- Placez une fiche dans votre portefeuille sur laquelle vous indiquez que vous avez une maladie coronarienne et tous les médicaments que vous prenez. Notez aussi les numéros de téléphone de vos proches et de votre médecin traitant.

### ► QUE PEUVENT FAIRE VOS PROCHES ?

Lorsqu'une personne fait un arrêt cardiaque et perd connaissance, chaque minute compte. Vous pouvez aider jusqu'à l'arrivée des secours :

- Appelez le **112** ou demandez à quelqu'un de s'en charger.

### ► POUR PLUS D'INFORMATION

Cette information aux patients repose sur le **guide du patient « Maladie coronarienne chronique »** : [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

Le guide du patient a été élaboré dans le cadre du programme de développement national des guides médicaux. Les autorités responsables de ce programme sont l'ordre fédéral des médecins (Bundesärztekammer), l'association fédérale des médecins conventionnés (Kassenärztliche Bundesvereinigung) et l'association des sociétés scientifiques médicales (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften).

Autre information « Maladie coronarienne – Quand les artères coronaires rétrécissent » : [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Méthodologie et sources : [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

#### Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Par ordre de : association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et ordre fédéral des médecins (BÄK)

Téléfax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- Commencez immédiatement le massage cardiaque :

- La personne malade est allongée sur le dos.
- Vous vous agenouillez à côté d'elle à hauteur de la poitrine.
- Placez la paume d'une main au milieu de la cage thoracique.
- Placez l'autre main par-dessus.
- Bras tendus, appuyez vigoureusement sur la cage thoracique en l'enfonçant sur 5 à 6 centimètres.
- Un rythme rapide est nécessaire : env. 2 compressions par seconde.
- C'est très fatigant. Si possible, relayez-vous avec une autre personne au bout de quelques minutes.
- Effectuez le massage cardiaque jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la personne reprenne connaissance.
- En procédant ainsi, vous faites exactement ce qu'il faut. N'hésitez pas par peur de mal faire. Quelqu'un d'inexpérimenté n'a pas besoin de faire du bouche-à-bouche à une personne inconsciente. Même sans insufflation, votre aide est précieuse.



Grafik: Patrick Rebacz / www.visionom.de

- Dans les lieux publics, un défibrillateur est souvent disponible, par exemple dans les gares et les halls d'entrée. Ce symbole vous permet de reconnaître l'appareil : Si possible, utilisez-le. L'appareil parle avec vous et vous dit étape par étape ce qu'il faut faire. Ne pas l'utiliser serait inapproprié.



Remis gracieusement par

## ИБС: ЧТО ВЫ И ВАШИ БЛИЗКИЕ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ



Фотография: © Bobo / Fotolia

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

У вас – *хроническая ишемическая (коронарная) болезнь сердца*, сокращенно ИБС. Это заболевание может привести к опасным осложнениям, например инфаркту.

Не всегда легко отличить кратковременное обострение болезни от серьезной, критической ситуации. Зачастую переход незаметен. Данный информационный листок поможет распознать экстренные случаи и оптимально отреагировать на них. Мы также дадим советы для ваших близких.

#### Что делать в экстренном случае

Необходимо немедленно вызвать помощь!

Звоните по номеру **112**.

Сообщите:

- кто звонит
- что случилось (например, подозрение на инфаркт)
- где вы находитесь
- что уже сделано, чтобы снять приступ (например, вы использовали нитроспрей)

До приезда врача:

- старайтесь сохранять спокойствие
- примите лекарство для снятия приступа
- снимите тесную одежду
- если вы дома одни, откройте дверь в квартиру или дом

Общую информацию об этом заболевании вы найдете в информационном листке «Ишемическая болезнь сердца» и рекомендациях для пациентов «Хроническая ИБС», см. серый блок на обороте.

### ПРИЗНАКИ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

На экстренные ситуации указывают:

- сильные боли в области груди, которые могут отдавать в затылок, шею, челюсти, лопатки, руки, верхнюю часть живота
- чувство сильного сжатия, сдавливания в грудной клетке
- сильная одышка, удушье
- обильное отделение холодного пота
- тошнота, рвота
- страх смерти
- бледно-серый цвет лица
- симптомы наблюдаются дольше нескольких минут
- симптомы возникают в состоянии покоя
- симптомы не проходят, хотя физической нагрузки больше нет (например, ходьба по лестнице)
- симптомы не проходят, хотя вы приняли препарат для снятия приступа (например, использовали нитроспрей)

При сердечном приступе могут наблюдаться и менее характерные симптомы. Некоторые люди больше жалуются на боли в животе в сочетании с тошнотой и рвотой. Особенно часто так бывает у женщин. Но практически все пациенты говорят, что им стало «совершенно неожиданно очень плохо».

Не всегда так просто отличить кратковременное обострение от серьезной, критической ситуации. Зачастую переход незаметен.

Если вы не уверены, действительно ли ваше состояние опасно, свяжитесь как можно скорее со специалистом, например лечащим врачом или службой дежурных врачей: номер телефона по всей Германии – **116 117**.

Если вы считаете, что ждать больше нельзя, срочно вызывайте службу спасения (врача скорой помощи).

# ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

## ▶ ИБС: действия в экстренных случаях

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

Приступ часто начинается внезапно, неожиданно. Поэтому важно быть подготовленным.

- Специалисты советуют всегда носить с собой лекарство для снятия приступа, например нитраты в виде спрея, капель, капсул.
- Попросите лечащего врача показать вам, как точно нужно принимать это лекарство.
- Важно всегда вовремя пополнять запас лекарственных средств.
- Полезно сообщить близким и коллегам, что при вашем заболевании могут быть приступы. Расскажите им, что нужно делать в таких случаях. Вашему близкому человеку рекомендуется пройти курс первой помощи.
- Также неплохо положить в кошелек записку с указанием вашего заболевания и перечнем медикаментов, которые вы принимаете. Запишите также номера телефонов ваших близких и лечащего врача.

### ▶ КАК МОГУТ ПОМОЧЬ БЛИЗКИЕ

Когда из-за остановки сердца человек теряет сознание, счет идет на минуты. До приезда врача вы можете сделать следующее:

- Позвоните в службу **112** или попросите сделать это кого-нибудь другого.
- Немедленно начните делать массаж сердца:
  - Больной лежит на спине.

- Вы стоите на коленях на уровне груди.

- Поместите ладонь одной руки в центр грудной клетки.

- Другую ладонь положите сверху.

- Вытянутыми руками сильно нажимайте на грудную клетку до глубины приблизительно 5-6 см.

- Важен быстрый темп: около 2-х раз в секунду.

- Это очень утомительно. Меняйтесь по возможности с кем-нибудь через каждые пару минут.

- Нажимайте, пока не придет профессиональная помощь или больной не придет в себя.

- Производя эти действия, вы все делаете правильно. Нельзя мешкать из-за боязни сделать что-нибудь не так. Людям без опыта не нужно делать потерявшим сознание искусственное дыхание. Они уже и так оказывают неоценимую помощь.

- В публичных местах, например на больших вокзалах, в залах ожидания, часто бывают дефибрилляторы. Этот прибор вы узнаете по знаку: Воспользуйтесь им, если это возможно. Прибор снабжен голосовой инструкцией с пошаговыми объяснениями, что нужно делать. Не использовать его было бы неправильно.



Рисунок: Patrick Rebacz / www.visionom.de



### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация основана на **рекомендациях для пациентов «Хроническая ИБС»**: [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

Рекомендации были составлены в рамках программы Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению. Финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Бюллетень «ИБС: когда сужены сосуды сердца»: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Методика и источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел. 030 3101 8960

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



С рекомендацией



### EAC – LO QUE USTED O SUS ALLEGADOS PUEDEN HACER EN CASO DE URGENCIA



Foto: © Bobo / Fotolia

#### ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE: ► SIGNOS DE URGENCIA MÉDICA

Usted padece una *enfermedad arterial coronaria crónica*, también conocida como EAC crónica. La EAC puede acarrear consecuencias graves, como un ataque al corazón.

No siempre es fácil distinguir entre un breve deterioro transitorio de la enfermedad y una situación de emergencia grave. A menudo los límites no están claros. La presente información le proporciona información para saber reconocer una urgencia y reaccionar mejor. También contiene algunos consejos para sus allegados.

#### Lo que debe hacer en caso de urgencia

¡En caso de urgencia, pida ayuda inmediatamente!  
Llame al **112**.

Indique:

- Quién llama
  - Qué ha ocurrido, por ejemplo, si sospecha que tiene un infarto de corazón
  - Lugar donde se encuentra
  - Medidas tomadas hasta ahora frente a los síntomas, por ejemplo, si ha tomado nitroglicerina en aerosol
- Hasta que llegue la ayuda:
- Intente mantener la calma.
  - Tome su medicamento de urgencia.
  - Desabróchese o quítese la ropa apretada.
  - Si está solo o sola en casa, abra la puerta de su casa o piso.

Puede encontrar información básica sobre la enfermedad en la hoja informativa “Enfermedad coronaria - cuando se estrechan las arterias del corazón” y en guía para el paciente “EAC crónica”: véase el recuadro del reverso.

Los signos indicativos de una urgencia médica son:

- dolor intenso debajo del esternón, que se puede irradiar al cuello, la mandíbula, los omóplatos, los brazos o la mitad superior del abdomen
- fuerte sensación de opresión o tirantez en el pecho
- sensación de ahogo, falta de aire
- sudoración con sudor frío
- náuseas, vómitos
- sensación de muerte inminente
- tez de color pálido-grisáceo
- síntomas que duran más de unos pocos minutos
- síntomas que aparecen en reposo
- molestias persistentes aunque se haya concluido el esfuerzo físico, como subir escaleras
- molestias persistentes aunque haya tomado su medicación de urgencia, como nitroglicerina en aerosol

Las urgencias cardíacas también pueden presentarse con unos signos menos típicos. Algunas personas sienten molestias más bien en el estómago, con náuseas o vómitos. Esto es más común, sobre todo, en las mujeres. Sin embargo, casi todas las personas afirman haberse sentido “muy mal de repente”.

No siempre es fácil distinguir entre un deterioro breve y transitorio de la EAC y una situación de emergencia grave. A menudo, los límites son difíciles de distinguir.

Si no está seguro de que se trate realmente de una urgencia, consiga lo antes posible el asesoramiento de un experto, por ejemplo, de su médico de cabecera o los servicios médicos de guardia. El número de teléfono para Alemania es el **116 117**. Si tiene la impresión de que se trata de una urgencia, llame rápidamente a los servicios de emergencia (médico de urgencia).

# INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

## ► Enfermedad coronaria – en caso de urgencia

### ► LO QUE PUEDE HACER ANTES

Este tipo de urgencias suelen presentarse de forma inesperada y repentina. Por ello, es importante estar preparado.

- Los expertos recomiendan que siempre lleve consigo su medicación de urgencia, como nitroglicerina en forma de aerosol, gotas o cápsulas.
- Puede pedirle a su médico que le muestre exactamente cómo usar su medicación de urgencia.
- Es importante asegurarse siempre de reponer puntualmente sus medicamentos.
- Es conveniente hacer saber a sus allegados y colegas que puede presentarse una situación de urgencia a causa de su enfermedad e informarles sobre lo que se debe hacer en ese caso. Recomiende a su pareja que realice un curso de primeros auxilios.
- También es útil llevar una nota en la cartera con la lista de todos sus medicamentos e indicando que usted padece una EAC. Anote también en esa nota el teléfono de sus allegados y de su médico de cabecera.

### ► CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS FAMILIARES

Cuando una persona en parada cardíaca pierde la consciencia, cada minuto es vital. Usted puede ayudar mucho hasta que llegue la asistencia sanitaria:

- Llame al **112** u ocúpese de que otra persona lo haga.

### ► MÁS INFORMACIÓN

La presente información para el paciente se basa en la **Guía para el paciente “EAC crónica”**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

Esta guía para el paciente se ha elaborado en el marco del programa nacional de guías de práctica clínica. Cuenta con el apoyo de la Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Más información resumida en “Enfermedad coronaria – cuando se estrechan las arterias del corazón”:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Metódica y fuentes: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

#### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de BAK y KBV  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ■ Comience inmediatamente con el masaje cardíaco:

- Tumbé al enfermo de espaldas.
- Arrodílese a su lado a la altura del pecho.
- Coloque el puño de una mano en el centro del pecho.
- Ponga la otra mano sobre ella.
- Manteniendo los brazos estirados, comprima el pecho hacia abajo unos 5 a 6 centímetros.
- Es necesario mantener un ritmo rápido, de unas 2 veces por segundo.
- El masaje cardíaco resulta muy agotador. Si es posible, debe turnarse con otra persona cada pocos minutos.
- Siga realizando el masaje hasta que llegue la ayuda profesional o la persona afectada recobre la consciencia.
- Esta forma de conducirse es la correcta. No debe dudar por miedo a hacer algo mal. Las personas no capacitadas no tienen que realizar la respiración boca a boca a una persona inconsciente. Proporcionar, incluso sin ello, una valiosa ayuda.
- En los lugares públicos suele haber desfibriladores, por ejemplo en las estaciones de ferrocarril grandes o en los vestíbulos. El dispositivo se reconoce por este símbolo. Si es posible, debe usarlo. El dispositivo habla y le dice paso a paso lo que debe hacer. No utilizarlo sería un error.



Grafik: Patrick Rebacz / www.visionom.de



© fotohansel / Fotolia

Por recomendación

## KKH – ACİL BİR DURUMDA SİZ VE YAKINLARINIZ NELER YAPABİLİR?



Kaynak: © Bobo / Fotolia

### SEVGİLİ HASTA,

kısaca KKH olarak da bilinen *kronik koroner kalp hastalığınız* var. KKH kalp krizi gibi tehlikeli sonuçlara yol açabilir.

Kısa ve geçici bir kötüleşmeyi ciddi bir acil durumdan ayırt etmek her zaman kolay değildir. Geçişler genellikle çok akıcı olur. Elinizdeki hasta bilgilendirme metni size acil bir durumu nasıl fark edeceğinize ve böylesi bir durumda en doğru neler yapabileceğinize dair bilgiler veriyor. Yakınlarınız için de önerilerimiz var.

#### Acil Bir Durumda Yapmanız Gerekenler

Acil bir durumda hemen yardım isteyin!

Telefonla **112'** yi arayın.

Şu bilgileri verin:

- Arayan kim?
- Ne oldu? (örneğin kalp krizi şüphesi)
- Neredesiniz?
- Şikayetlere karşı o ana kadar neler yaptınız? Örneğin Nitro-Spreyinizi kullandınız.

Yardım ulaşana kadar:

- Sakin kalmaya çalışın.
- Acil durum ilacınızı alın.
- Dar kıyafetlerden kurtulun.
- Evde yalnızsanız dairenizin veya evin kapısını açık bırakın.

Bu hastalıkla ilgili temel bilgileri "KKH- Koroner Damarlar Daraldığında" ve "Kronik KKH" adlı hasta kılavuzunda bulabilirsiniz: Bkz. arka sayfadaki kutu.

### ► ACİL DURUM BELİRTİLERİ

Acil bir duruma işaret eden belirtiler:

- Göğüs kemiğinin arkasında meydana gelen; ense, boyun, çene, kürek kemikleri, kollar veya üst karına yansıyabilen şiddetli ağrılar
- Şiddetli daralma hissi, göğüs kafesinde şiddetli basınç
- Daha şiddetli nefes darlığı, solunum güçlüğü
- Soğuk ter basması
- Bulantı, kusma
- Ölüm korkusu
- Soluk gri yüz rengi
- Birkaç dakikadan uzun süren şikayetler
- Dinlenme halinde meydana gelen şikayetler
- Merdiven çıkma gibi bedensel bir faaliyeti sonlandırdığınız halde devam eden şikayetler
- Nitro-Sprey gibi acil durum ilacınızı kullandığınız halde süren şikayetler

Kalple ilgili acil durumun daha az tipik belirtileri de olabilir. Bazı insanlar şikayetlerini daha çok karın bölgesinde, bulantı veya kusmayla birlikte hissederler. Bu durum daha sık kadınlarda meydana gelir. Ancak ne-redeyse tüm hastalar "aniden çok kötüleştikleri"nden bahsederler.

KKH'da kısa ve geçici bir kötüleşmeyi ciddi bir acil durumdan ayırt etmek her zaman kolay değildir. Geçişler genellikle çok akıcı olur.

Gerçekten acil bir durumun olup olmadığından emin değilseniz acilen ev doktorunuz veya Nöbetçi Doktor Hizmeti gibi uzmanlara danışın. Nöbetçi Doktor Hizmeti'nin Almanya çapındaki telefon numarası: **116 117**. Acil bir durumun var olduğunu düşünüyorsanız hemen can kurtarma servisini (acil doktoru) arayın.

# HASTA BİLGİLENDİRME

## ► KKH'da Acil Durumlarda Yapılması Gerekenler

### ► ACİL BİR DURUM ÖNCESİNDE NELER YAPABİLİRSİNİZ

Böylesine ciddi bir durum genelde beklenmedik ve ani bir şekilde meydana gelir. Bundan dolayı hazırlıklı olmak önemlidir:

- Uzmanlar her daim acil durum ilacınızı yanınızda buldurmanızı tavsiye ederler; bunlar örneğin sprey, damla veya kapsül şeklindeki nitratlardır.
- Acil durum ilacını nasıl kullanmanız gerektiğini doktorunuzdan ayrıntılı bir şekilde öğrenebilirsiniz.
- Her zaman yeterli miktarda ilaç buldurmaya dikkat edin.
- Yakınlarınıza ve meslektaşlarınıza hastalığınız dolayısıyla acil durumların ortaya çıkabileceğini söylerseniz iyi olur. Onlara böylesi bir durumda neler yapmaları gerektiğini anlatın. Hayat arkadaşınıza ilk yardım kursuna gitmesini önerin.
- Cüzdanınızda üzerinde tüm ilaçlarınızın ve koroner kalp hastası olduğunuzun yazılı olduğu bir not buldurun. Bu notun üzerine yakınlarınızın ve ev doktorunuzun telefon numarasını da yazın.

### ► AİLE YAKINLARI NASIL YARDIM EDEBİLİR

Kalbi duran bir insan baygın bir halde yığılıp kaldığında her bir dakika önemlidir. Doktor yardımı gelene kadar siz yardım edebilirsiniz:

- Telefonla **112**' yi arayın ya da başka birinin aramasını sağlayın.
- Hemen kalp masajına başlayın:
  - Hasta kişi sırt üstü yatar.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, "**Kronik Koroner Kalp Hastalığı**" adlı hasta kılavuzu esas alınarak hazırlanmıştır. [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Diğer hasta bilgilendirme metni "KKH – Koroner Damarlar Daraldığında" için: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Yöntem ve Kaynaklar: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

#### İletişim: Öz Yardımı

Yakınıınızda hangi öz yardım örgütlerinin bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşvik ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel. 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)  
Faks: 030 4005-2555  
E-Posta: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



- Siz hastanın yanına göğüs hizasında çömelin.

- Bir elinizin avuç içini göğüs kafesinin ortasına koyun.

- Diğer elinizi onun üzerine koyun.

- Kollarınız düz gerilmiş haldeyken göğüs kafesini güçlü bir şekilde 5 - 6 santimetre aşağı bastırın.



Grafik: Patrick Rebaz / www.visionom.de

- Bu hızlı bir tempoda yapılmalı: Örneğin saniyede 2 kere.

- Bu çok yorucu bir iştir. Mümkünse başka bir kişiyle birlikte birkaç dakikada bir nöbetleşe yapın.

- Profesyonel yardım gelene kadar ya da ilgili kişi uyanana kadar bastırmaya devam edin.

- Bu şekilde her şeyi doğru yapmış oluyorsunuz. Yanlış bir şey yapmaktan korktuğunuz için tereddüt etmeyin. Pratiği olmayan kişilerin baygın bir kişiye suni solunum yapmaları gerekmez. Suni solunum yapmadan da değerli bir yardımda bulunuyorsunuz.

■ Kamusal alanlarda sıklıkla bir defibrilatör cihazı (Almancası kısaca: Defi) bulunur. Örneğin büyük tren garlarında veya terminallerde. Cihazı bu işarettan tanırırsınız. Mümkün olursa bu cihazı kullanın. Bu cihaz sizinle konuşur ve size adım adım ne yapmanız gerektiğini söyler. Bu aleti kullanmak yanlış olur.



© Fotohansel / Fotolia

Samimi tavsiyelerle