

Heart Attack

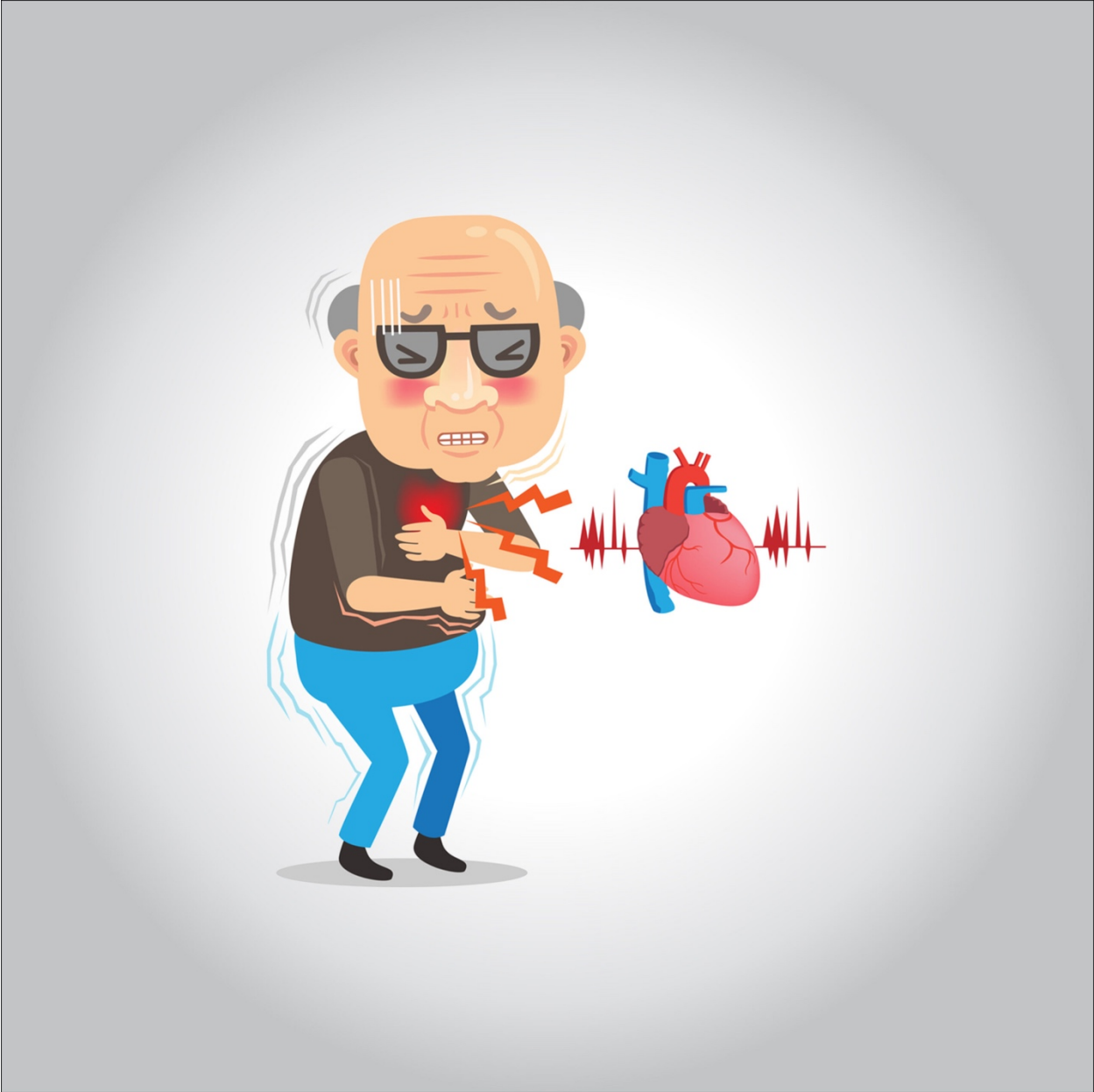
It is a type of chest pain caused by reduced blood flow to the heart. It is a symptom of coronary artery disease. Angina pectoris, also called angina, is often described as a feeling of pressure, squeezing, heaviness, tightness, or pain in your chest.

The reasons

Angina pectoris occurs due to reduced blood flow to the heart muscle. Your blood carries the oxygen your heart muscle needs to survive. And when the heart muscle doesn't get enough oxygen, it causes a condition called ischemia.

Coronary artery disease (CAD) is the most common cause of reduced blood flow to the heart muscle. The arteries of the heart (coronary artery) can narrow due to fatty deposits called plaques. This is called atherosclerosis.

During times of low oxygen demand — when you're resting, for example — the heart muscle may still be able to function with a reduced amount of blood flow without causing angina symptoms. But when the demand for oxygen increases, such as when exercising, angina can occur.





Stable angina pectoris

Stable angina is usually caused by physical exertion. When climbing stairs, exercising, or walking, your heart needs more blood, but narrowed arteries slow blood flow

Unstable angina pectoris

If fatty deposits (plaques) in a blood vessel rupture or a blood clot forms, they can quickly block or reduce flow through the narrowing of the artery.

Prinzmetal's angina pectoris

This type of angina is caused by a sudden spasm of a coronary artery, temporarily narrowing the artery. This narrowing reduces blood flow to your heart, causing severe chest pain

Symptoms

Symptoms of angina include chest pain and a feeling of tightness that may be described as squeezing, squeezing, burning, or fullness.

You may also feel pain in your arms, neck, jaw, shoulder, or back.

Other symptoms you may feel when you have angina include:

Vertigo

Exhaustion

Nausea

Shortness of breath

Sweating



Risk factors

Smoking

Diabetic

Hypertension.

High levels of cholesterol or triglycerides in the blood.

A family history of heart disease

Getting old

Lack of exercise

Obesity

Stress

Complications

Feeling of pressure, fullness, or pain in the middle of your chest that lasts more than a few minutes

The pain extends beyond your chest to your shoulder, arm, back, or even your teeth and jaw

Increased episodes of chest pain

Vomiting and nausea

Constant pain in the upper abdomen

shortness of breath

Sweating

Fainting

The feeling of impending doom

Protection

You can help prevent angina by making the same lifestyle changes that may improve symptoms if you already have angina. Including:

Quit Smoking.

Monitor and control other health conditions, such as high blood pressure, high cholesterol, and diabetes.

Eat a healthy diet and maintain a healthy weight.

Increase your physical activity with your doctor's approval.

Aim for 150 minutes of moderate activity each week.

In addition, it is recommended that you do 10 minutes of strength training twice a week and do stretching three times a week for five to 10 minutes each time.

Reduce your stress level.

Limit alcohol consumption to two or fewer drinks per day for men, and one or less per day for women.

Get an annual flu shot to avoid heart complications from the virus.

Treatment

Aspirin; Aspirin reduces the blood's ability to clot, making it easier for blood to flow through narrowed heart arteries

Anticoagulant drugs.

Beta blockers

Cholesterol-lowering drugs.

Calcium channel blockers.

Antihypertensive drugs.

Ranolazine (Ranexa)

الذبحة الصدرية

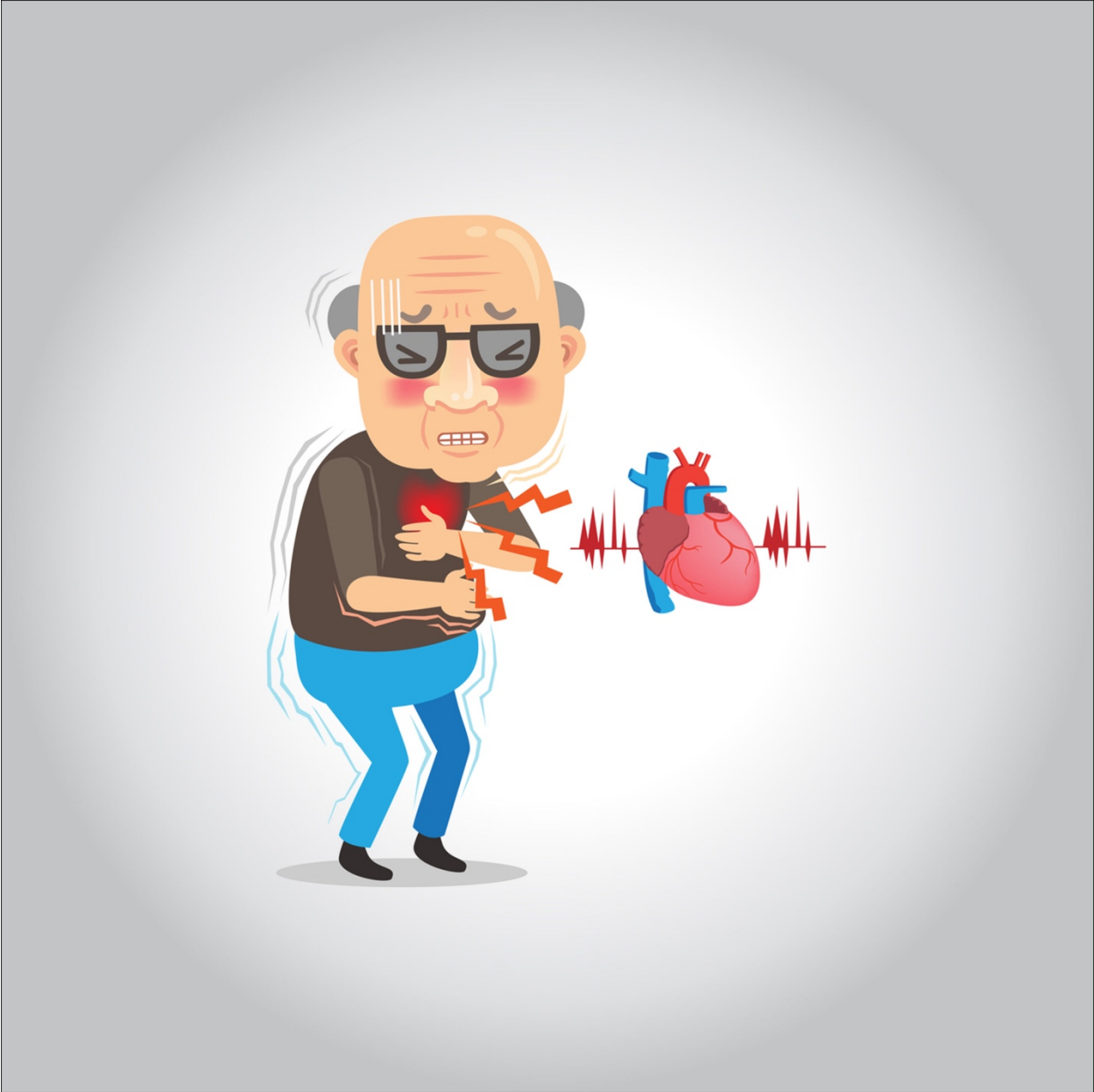
هي نوع من ألم الصدر ينتج عن انخفاض تدفق الدم إلى القلب. وهي من أعراض مرض الشريان التاجي. غالبًا ما توصف الذبحة الصدرية، والتي تسمى أيضًا بالخنق الصدري، بأنها شعور بالعصر أو الضغط أو الثقل أو الضيق أو الألم في صدرك

الأسباب

إن سبب الذبحة الصدرية هو انخفاض تدفق الدم إلى عضلة قلبك. يحمل دمك الأكسجين الذي تحتاجه عضلة قلبك للبقاء على قيد الحياة. وعندما لا تحصل عضلة قلبك على كمية كافية من الأكسجين، فإنها تسبب حالة تسمى نقص التروية

(CAD). والسبب الأكثر شيوعًا لانخفاض تدفق الدم إلى عضلة القلب هو مرض الشريان التاجي ويمكن أن تتضيق شرايين القلب (الشريان التاجي) بسبب ترسبات دهنية تسمى اللويحات. وهذا ما يسمى بتصلب الشرايين

وخلال أوقات انخفاض الطلب على الأكسجين – عندما تكون مستريحًا، على سبيل المثال – قد تظل عضلة قلبك قادرة على العمل باستخدام كمية منخفضة من تدفق الدم دون التسبب في أعراض الذبحة الصدرية. ولكن عند زيادة الطلب على الأكسجين، كما هو الحال عند ممارسة الرياضة، يمكن أن تحدث الذبحة الصدرية





**SHORTNESS
OF BREATH**



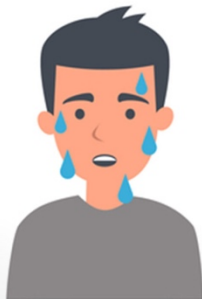
CHEST PAIN



**NAUSEA OR
VOMITING**



ANXIETY



SWEATING



DIZZINESS

الذبحة الصدرية المستقرة

عادة ما يكون سبب الذبحة الصدرية المستقرة المجهود البدني. فعند صعود الدرج أو ممارسة الرياضة أو المشي، يتطلب قلبك المزيد من الدم، لكن الشرايين المتضيقة تبطئ تدفق الدم

الذبحة الصدرية غير المستقرة

في حالة تمزق الترسبات الدهنية (اللويدات) في الأوعية الدموية أو تكون جلطة دموية، فيمكنها أن تسد أو تقلل التدفق بسرعة عبر تضيق أحد الشرايين

ذبحة برنزميتال الصدرية

يحدث هذا النوع من الذبحة الصدرية بسبب تشنج مفاجئ في الشريان التاجي، ما يؤدي إلى تضيق الشريان مؤقتًا. ويقلل هذا التضيق من تدفق الدم إلى قلبك، ما يسبب ألمًا شديدًا في الصدر

الأعراض المعروفة

تشمل أعراض الذبحة الصدرية ألم الصدر والإحساس بالضيق يمكن وصفه بأنه يشبه الضغط أو العصر أو الحرقة أو الامتلاء

قد تشعر أيضًا بألم في ذراعيك أو رقبتك أو فكك أو كتفك أو ظهرك

من الأعراض الأخرى التي قد تعاني منها عند إصابتك بالذبحة الصدرية

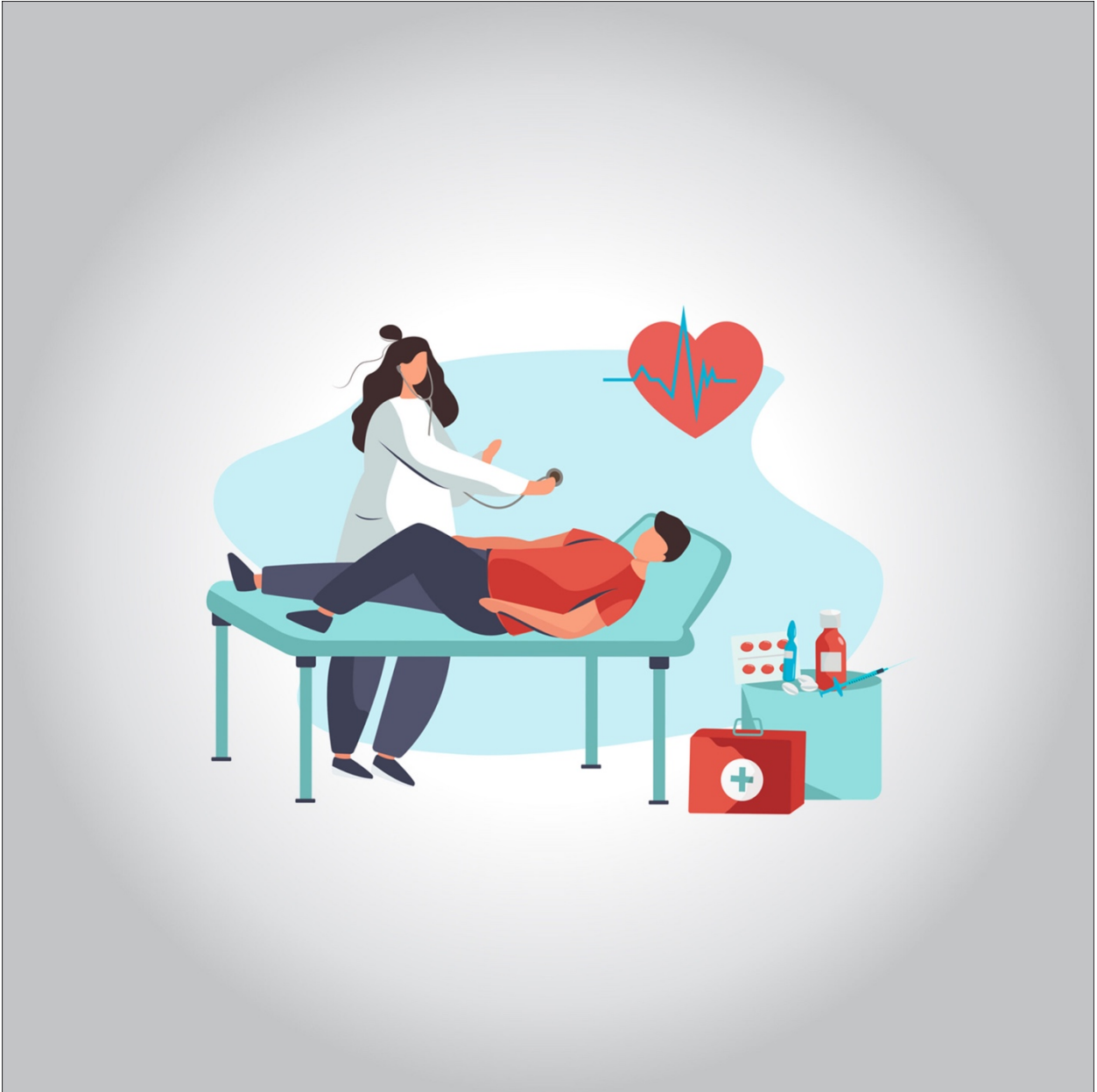
الدوار

الإرهاق

الغثيان

ضيق النفس

التعرق



عوامل الخطر

تعاطي التبغ

داء السكري

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع مستويات الكوليستيرول أو مستويات الدهون الثلاثية في الدم

التاريخ العائلي للإصابة بأمراض القلب

التقدم في السن

قلة ممارسة الرياضة

السمنة

التوتر

المضاعفات

الشعور بالضغط أو الامتلاء أو ألم عاصر في منتصف صدرك يستمر لأكثر من بضع دقائق

يمتد الألم إلى ما بعد صدرك حتى كتفك أو ذراعك أو ظهرك أو حتى أسنانك وفكك

نوبات متزايدة من ألم الصدر

الغثيان والقيء

ألم مستمر في الجزء العلوي من البطن

ضيق النفس

التعرق

الإغماء

الشعور بالهلاك الوشيك

الوقاية

يمكنك المساعدة في الوقاية من الذبحة الصدرية من خلال إجراء التغييرات نفسها في نمط الحياة والتي قد تحسّن أعراضك إذا كنت مصابًا بالفعل بالذبحة الصدرية. ومن ضمنها

.الإقلاع عن التدخين

مراقبة الحالات الصحية الأخرى والسيطرة عليها، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ومرض السكري

.اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي

.زيادة نشاطك البدني بعد موافقة الطبيب المعالج لك

.اهدف إلى الوصول إلى **150** دقيقة من النشاط المعتدل كل أسبوع

بالإضافة إلى ذلك، يوصى بأن تمارس تمارين القوة لمدة **10** دقائق مرتين في الأسبوع وأن تمارس تمارين الاستطالة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة خمس إلى **10** دقائق في كل مرة

.تقليل مستوى التوتر لديك

تقييد استهلاك الكحول بحيث لا يتجاوز مشروبين أو أقل في اليوم للرجال، ومشروب واحد في اليوم أو أقل للنساء

.الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي لتجنب مضاعفات القلب الناتجة عن الفيروس

ما هي طرق العلاج؟

الأسبرين. يقلل الأسبرين من قدرة دمك على التجلط، مما يسهل من تدفق الدم عبر شرايين القلب الضيقة.

.العقاقير المانعة للتجلط

.حاصرات بيتا

.الأدوية الخافضة للكوليسترول

.حاصرات قنوات الكالسيوم

.الأدوية الخافضة لضغط الدم

(رانولازين رانيكزا