

Kalp krizinizi farkedecek misiniz?

Önemli notlar

- Her kalp krizi aynı şekilde oluşmaz.

Daha önce kalp krizi geçirmiş bir kimsenin bir sonraki krizi farklı belirtiler gösterebilir.

- Uyarı işaretleri kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Kalp krizleri her zaman aniden oluşmaz ya da şiddetli değildir. Birçoğu yalnızca hafif ağrı ya da rahatsızlık duygusuyla başlar. Bazı kişilerde herhangi bir göğüs ağrısı oluşmaz—yalnızca bedenlerinin üst bölümünde rahatsızlık hissederler.

- Kalp krizinin uyarı işaretlerini bilmeniz ve erken hareket etmeniz, kalp kaslarınızda oluşacak zararı azaltarak yaşama şansınızı artırır.

Triple Zero (000) numaralı telefonu aramada gecikmeleri nedeniyle birçok kişi yaşamını kaybetmektedir.

Unutmayın

- Daha önce kalp krizi geçirmiş bir kişinin, ikinci bir kalp krizi geçirme riski yüksektir.

Koroner kalp hastalığı bulunan kişiler, kalp krizinin uyarı işaretlerini ikinci kez hissettiklerinde, yine tıbbi tedavi görmeyi geciktirmektedir.

Bu bilgiler yalnızca eğitim amacıyla yayınlanmaktadır. Doktorunuz ya da kardiyolog (kalp uzmanı) tarafından sağlanan bireysel bilgilerin yerini tutmaz.

Kalp krizinin uyarı belirtileri nelerdir?

Bir kalp krizinin en yaygın görülen uyarı belirtilerinin ana hatları aşağıda belirtilmektedir. Bu belirtilerin yalnızca birini ya da birkaçını birden hissedebilirsiniz. Belirtiler aniden ya da birkaç dakika içinde başlayabilir ve ilerleyerek kötüleşebilir. Belirtiler genellikle en az 10 dakika sürer.

- Göğsünüzün ortasında duyabileceğiniz ağrı ya da rahatsızlık—

Bu, çoğu zaman ağırlık, sıkışma ya da basınç duygularını içerebilir. Kalp krizi geçirmiş kişiler bu duyguları çoğunlukla “göğsümün üzerine sanki koca bir fil gelip oturmuştu”, “göğsümün çevresi bir kemerle sıkıştırılıyordu” ya da “çok kötü hazımsızlık duyuyordum” olarak tanımlamaktadır. Rahatsızlık bedeninizin bir ya da daha fazla bölümüne yayılabilir.



Göğüs

- Bedeninizin, aşağıda belirtilen üst bölümlerinde oluşan rahatsızlık:



Kol(lar)



Omuz(lar)



Boyun



Çene



Sırt

Boğazınızda boğuluyormuş gibi bir his duyabilirsiniz. Kollarınızda ağırlık ya da işlevsizlik hissedebilirsiniz.

- Ayrıca diğer işaret ve belirtileri de hissedebilirsiniz:

- nefes darlığı
- mide bulantısı
- soğuk terleme
- baş dönmesi.

Bazı kişiler ise kendilerini genellikle iyi hissetmeme ya da “her şeyin tam yolunda gitmemesi” gibi duygular içinde bulduklarını açıklamışlardır.

Kalp krizi uyarı belirtilerini duymakta olmanız halinde, etkinlik planınızı hatırlayarak acele yardım isteyin. Triple Zero (000)* numaraya telefon ederek bir ambulans çağırın.

*Cep telefonunuzda Triple Zero (000) numaranın çalışmaması durumunda, 112 numarayı deneyin.



Kalp krizi uyarı işaretleri—ne yapmak gerekir

- 1. Durun**—Ne yapıyorsanız derhal durdurun ve dinlenin.
- 2. Konuşun**—Bir kimseyle birlikte bulunmanız durumunda, o kimseye kendinizi nasıl hissettiğinizi söyleyin.
 - Anjina ilacı alıyorsanız:*
 - Anjina ilacınızdan bir doz alın. 5 dakika bekleyin.
 - Belirtiler yine de sürüyor mu? İlacınızdan bir doz daha alın. 5 dakika daha bekleyin.
 - Belirtilerinizden herhangi birinin:
 - şiddetli olması ya da
 - hızla kötüye gitmekte bulunması ya da
 - 10 dakika sürmesi durumunda

3. Triple Zero (000)** telefonu hemen arayın!

- Bir ambulans istediğinizi belirtin. Telefonu kapamayın. Telefon görevlisinin önerilerini bekleyin.

* 'Anjina ilacı' ağız cidarı yoluyla emilerek anjina belirtilerini hafifletmek için kısa zamanda etki gösteren nitratlı ilaçlardan biridir. Sprey ya da tablet şeklinde olabilir. En çok kullanılan anjina ilacı glyceryl trinitrate olup, bazen 'GTN' olarak da adlandırılır.

** Cep telefonunuzda Triple Zero (000) numaranın çalışmaması durumunda, 112 numarayı deneyin.

Kalp krizi neden acil durum olarak tanımlanır?

Bir kalp krizi sırasında her dakika önemlidir. Triple Zero (000) numaralı telefonu aramada gecikmeleri nedeniyle birçok kişi yaşamını kaybetmektedir.

Hastaneye erken gitmeniz, kalp kaslarınızda oluşacak zararı azaltarak yaşama şansınızı artırabilir. Hastane görevlileri size bu zararı azaltacak tedavide bulunur.

Üç Sıfır (000) numaralı telefonu aramak neden gereklidir?

Triple Zero (000) numaralı telefonu aramanız size aşağıda belirtilen olanakları sağlar:

- Ambulansın acele gelmesi
- Telefon eder etmez başlayan tedavi
- Ambulansı beklerken ne yapılması gerektiği konusunda öneriler.

Ambulans sağlık görevlileri, kalp krizi ile ilgili yaşam kurtarıcı özel donatımları kullanmak ve krizin tedavisine ambulans içinde başlamak için eğitim görmüşlerdir.

Hastaneye ambulansla gitmek en çabuk ve en güvenli bir yoldur. Size derhal tıbbi bakım sağlanır. Özel arabanızla hastaneye yetişmeye çalışmak, araç içindekiler ve yolu kullanan diğer kişiler için tehlikeli olabilir.

Çok geç kalana kadar evde oturmak yerine, hastaneye giderek bunun bir kalp krizi olmadığını duymanız her zaman için daha uygun bir davranıştır.

Daha fazla bilgi edinmek istiyor musunuz?

Kalp krizi uyarı işaretleri ile ilgili daha fazla bilgi edinmek istemeniz durumunda, www.heartfoundation.org.au adresli websitesini ziyaret edin ya da **1300 36 27 87** numaralı telefonda Sağlık Bilgi Hizmetleri'ni arayın.

Hazırlıklı olun

- Kalp krizi uyarı belirtilerini ve ne yapmanız gerektiğini bilin.
- Etkinlik planınızı kolay ulaşılabilir bir yerde bulundurun (buzdolabının üzerinde ya da cüzdanınızda).
- Ambulans sigortanızın bulunmasını sağlayın.
- Ailenizi ve arkadaşlarınızı kalp krizi uyarı işaretleri ve ne yapılması gerektiği konusunda bilgilendirin—bu yaşam kurtarıcı bilgileri yalnız kendiniz için saklamayın.
- Riski azaltmak için önlem olarak başka bir kalp krizi olasılığını önleyin—doktorunuzla konuşun, bir kalp rehabilitasyon programına katılın ya da www.heartfoundation.org.au adresli websitesini ziyaret edin



© 2009–2011 National Heart Foundation of Australia
ABN 98 008 419 761

CON-075-TUR.v2

ISBN 978-1-921748-96-7

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. It does not constitute medical advice. Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The health information provided has been developed by the Heart Foundation and is based on independent research and the available scientific evidence at the time of writing. The information is obtained and developed from a variety of sources including, but not limited to, collaborations with third parties and information provided by third parties under licence. It is not an endorsement of any organisation, product or service.

While care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia, its employees and related parties cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness.

This material may be found in third parties' programs or materials (including, but not limited to, show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including their materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia materials or information by another person or organisation is at the user's own risk.

The entire contents of this material are subject to copyright protection.