

Θα γνωρίσετε ότι παθαίνετε καρδιακή προσβολή;

Σημαντικές σημειώσεις

- **Δεν υπάρχουν δυο καρδιακές προσβολές που να είναι ίδιες.** Κάποιος που έχει ήδη πάθει καρδιακή προσβολή μπορεί να εμφανίσει διαφορετικά συμπτώματα τη δεύτερη φορά.
- **Οι προειδοποιητικές ενδείξεις διαφέρουν από άτομο σε άτομο.**

Οι καρδιακές προσβολές δεν είναι πάντα ούτε ξαφνικές ούτε σοβαρές. Πολλές φορές ξεκινούν σιγά-σιγά μόνο με ελαφρύ πόνο ή δυσφορία. Μερικά άτομα δεν έχουν καθόλου πόνο στο στήθος - αισθάνονται μόνο δυσφορία στα άνω μέρη του σώματός τους.

- **Όταν γνωρίζετε τις προειδοποιητικές ενδείξεις και αντιδράσετε αμέσως η ζημιά που μπορεί να υποστεί ο καρδιακός μυς μπορεί να μειωθεί και να αυξηθεί η πιθανότητά που έχετε να επιζήσετε.**

Πάρα πολλά άτομα χάνουν τη ζωή τους επειδή περιμένουν πολύ χρόνο να καλέσουν το Triple Zero (000) για το ασθενοφόρο.

Να θυμάστε

- **Τα άτομα που έχουν πάθει καρδιακή προσβολή διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να πάθουν κι άλλη.**

Τα άτομα που πάσχουν από στεφανιαία καρδιοπάθεια συνεχίζουν να αναβάλουν να ζητήσουν ιατρική περίθαλψη τη δεύτερη φορά που τους εμφανίζονται οι ενδείξεις καρδιακής προσβολής.

Αυτές οι πληροφορίες είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν αντικαταστούν τις προσωπικές συμβουλές υγείας που παρέχει ο προσωπικός σας γιατρός ή ο καρδιολόγος σας (ειδικός ιατρός καρδιάς).

Ποιες είναι οι προειδοποιητικές ενδείξεις καρδιακής προσβολής;

Οι πιο συνήθεις προειδοποιητικές ενδείξεις καρδιακής προσβολής περιγράφονται παρακάτω. Μπορεί να έχετε μόνο ένα από αυτά τα συμπτώματα, ή μπορεί να έχετε και συνδυασμό αυτών. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά ή να αναπτυχθούν κατά την πάροδο λεπτών και να χειροτερέψουν σταδιακά. Τα συμπτώματα συνήθως διαρκούν για τουλάχιστον 10 λεπτά.

- **Δυσφορία ή πόνο στη μεσότητα του στήθους σας—**

αυτό συχνά μπορεί να φέρει αίσθηση βάρους, σφιξίματος ή πίεσης. Τα άτομα που έχουν πάθει καρδιακή προσβολή γενικά την περιγράφουν πως είναι «σαν να κάθεται ένας ελέφαντας επάνω στο στήθος μου» ή «μια ζώνη που σφίγγεται γύρω από το στήθος μου» ή «κακή δυσπεψία». Η δυσφορία μπορεί να εξαπλωθεί σε διάφορα μέρη του άνω μέρους του σώματος σας.



Στήθος

- **Δυσφορία σε αυτά τα σημεία του άνω μέρους του σώματός σας:**



Βραχίονα(ες)



Ωμος(οι)



Αυχένα



Σαγόني



Πλάτη

Μπορεί να έχετε αίσθημα πνιγμού στο λαιμό σας. Μπορεί να αισθάνεστε τους βραχίονές σας να βαραίνουν ή σαν άχρηστους.

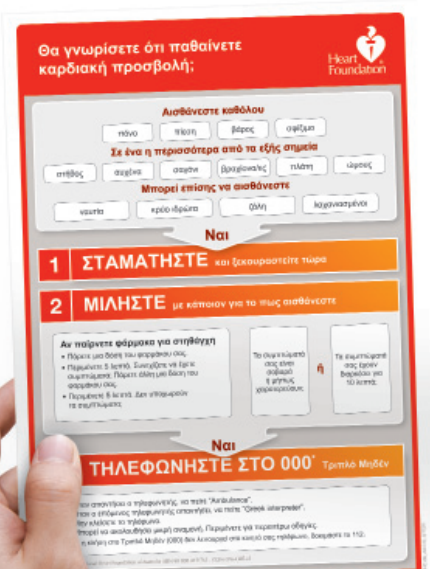
- **Μπορεί επίσης να εμφανίσετε και άλλες ενδείξεις και συμπτώματα:**

- να αισθάνεστε λαχανιασμένοι
- να έχετε αίσθηση ναυτίας
- να έχετε κρύο ιδρώτα
- να αισθάνεστε ζάλη ή ελαφριά εξασθένιση.

Μερικοί άνθρωποι τις έχουν επίσης περιγράψει ότι αισθάνονται γενική αδιαθεσία ή «κάπως άσχημα».

Αν εμφανίσετε προειδοποιητικές ενδείξεις, ανατρέξτε στο προσωπικό σας σχέδιο δράσης και ζητήστε γρήγορα βοήθεια. Καλέστε το Triple Zero (000)* και ζητήστε ασθενοφόρο.

*Αν η κλήση στο Triple Zero (000) δεν λειτουργεί στο κινητό σας τηλέφωνο, δοκιμάστε το 112.



Προειδοποιητικές ενδείξεις καρδιακής προσβολής—τι να κάνετε

1. Σταματήστε—Σταματήστε αμέσως ότι κάνετε και ξεκουραστείτε.

2. Μιλήστε—Αν είστε μαζί με κάποιον άλλον, να τους πείτε τι αισθάνεστε.

- Αν παίρνετε φάρμακα για στηθάγχη:*
 - Πάρτε μια δόση του φαρμάκου σας για τη στηθάγχη. Περιμένετε 5 λεπτά.
 - Συνεχίζετε να έχετε συμπτώματα; Πάρτε άλλη μια δόση του φαρμάκου σας. Περιμένετε άλλα 5 λεπτά.
- Αν κάποιο από τα συμπτώματά σας:
 - είναι σοβαρό
 - χειροτερέψει γρήγορα
 - έχει διαρκέσει 10 λεπτά

3. Καλέστε το Triple Zero (000) τώρα!**

- Ζητήστε ασθενοφόρο. Μην κλείσετε το τηλέφωνο. Περιμένετε τις οδηγίες του τηλεφωνητή.

* Τα 'φάρμακα για τη στηθάγχη' αναφέρονται σε βραχείας δράσης φάρμακα νιτρικών αλάτων που απορροφώνται μέσω του βλεννογόνου του στόματος σας για να ανακουφίσουν τα συμπτώματα στηθάγχης. Μπορούν να είναι σπρέι ή χάπι. Το πιο κοινό φάρμακο για τη στηθάγχη είναι το glyceryl trinitrate, που συχνά ονομάζεται 'GTN'.

** Αν η κλήση στο Triple Zero (000) δεν λειτουργεί στο κινητό σας τηλέφωνο, δοκιμάστε το 112.

Γιατί είναι η καρδιακή προσβολή έκτακτο περιστατικό;

Στην καρδιακή προσβολή το κάθε λεπτό μετράει. Πάρα πολλά άτομα χάνουν τη ζωή τους επειδή αφήνουν να περάσει πολύ ώρα πριν καλέσουν το Triple Zero (000) για το ασθενοφόρο.

Η έγκαιρη μεταφορά σε νοσοκομείο μπορεί να μειώσει τη ζημιά στον καρδιακό μυ και να αυξήσει την πιθανότητά σας να επιζήσετε. Στο νοσοκομείο, το προσωπικό μπορεί να σας δώσει θεραπείες που βοηθούν να μειωθεί αυτή η ζημιά.

Γιατί να καλέσετε το Τριπλό Μηδέν (000);

Η κλήση του Triple Zero (000) σας παρέχει:

- ασθενοφόρο γρήγορα
- θεραπεία αμέσως μόλις τηλεφωνήσετε
- οδηγίες για το τι να κάνετε ενώ περιμένετε να έλθει το ασθενοφόρο.

Το παραίτητο προσωπικό του ασθενοφόρου είναι καταρτισμένοι να χρησιμοποιούν ειδικό εξοπλισμό για τη διάσωση ζωής και αρχίζουν έγκαιρες θεραπείες για καρδιακή προσβολή μέσα στο ασθενοφόρο.

Το ασθενοφόρο είναι ο ασφαλέστερος και γρηγορότερος τρόπος να μεταφερθείτε σε νοσοκομείο. Σας παρέχεται αμέσως ιατρική φροντίδα. Η προσπάθεια να μεταφερθείτε γρήγορα σε νοσοκομείο με ιδιωτικό όχημα μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τα άτομα μέσα στο όχημά σας και τους άλλους χρήστες του δρόμου.

Πάντα είναι καλύτερο να μεταφερθείτε σε νοσοκομείο και να σας πουν ότι δεν είναι καρδιακή προσβολή παρά να μείνετε στο σπίτι μέχρι να είναι πλέον πολύ αργά.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις προειδοποιητικές ενδείξεις της καρδιακής προσβολής, επισκεφτείτε το www.heartfoundation.org.au η καλέστε την Υπηρεσία Υγειονομικής Πληροφόρησης στο **1300 36 27 87**.

Να είστε προετοιμασμένοι

- Να γνωρίζετε τα προειδοποιητικά συμπτώματα της καρδιακής προσβολής και τι να κάνετε.
- Να φυλάτε το προσωπικό σας σχέδιο δράσης σας σε βολική απόσταση (στο ψυγείο σας ή στο πορτοφόλι/την τσάντα σας).
- Να εξασφαλίσετε ότι έχετε κάλυψη ασθενοφόρου.
- Να ενημερώσετε την οικογένεια και τους φίλους σας για τις προειδοποιητικές ενδείξεις καρδιακής προσβολής και τι πρέπει να κάνετε-μην κρατήσετε αυτό το σωτήριο μήνυμα μόνο για τον εαυτό σας.
- Να προλάβετε μια άλλη καρδιακή προσβολή με τη λήψη μέτρων για τη μείωση του κινδύνου - μιλήστε στο γιατρό σας, παρακολουθείστε ένα πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης ή επισκεφθείτε το www.heartfoundation.org.au.



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

CON-075-GRE.v2

ISBN 978-1-921748-89-9

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.