

المساعدة الطارئة إذا أصبت بألم شديد في الصدر، وشعرت بالبرد، وتعرقت وشعرت بالغثيان، وبدأت تمر على الأرجح بنوبة قلبية. وهذا ما يحدث عندما ينسد الشريان التاجي، ويحدث ذلك عادة في وعاء دموي ضيق مسبقاً. وقد يربك فريق سيارة الإسعاف، أو المساعدون الطبيون أو الأطباء العامون أو مجموعة من الثلاثة للمساعدة. ولكن لجميعهم هدف واحد، وهو العمل على استقرار حالة قلبك وتقليل حجم الضرر الذي لحق بالعضلة إلى أقصى حد ممكن. عندما تصل المساعدة الطبية سيتم إعطاؤك أوكسجين عبر قناع وجه، وسيتم إدخال أنبوب بلاستيكي في وريد في ذراعك الوصول أي أدوية لازمة إلى مجرى الدم مباشرة، كما ستثبت أقطاب جهاز تخطيط القلب الكهربائي على صدرك مراقبة نظم القلب. وقد يتم إعطاؤك المورفين للحد من الألم، بالإضافة إلى شيء آخر من الشعور بالغثيان. إذابة الخثرة يعتبر العلاج الأكثر أهمية في المرحلة المبكرة هو إذابة الخثرة. وفي بعض الحالات قد يبدأ ذلك قبل وصولك إلى المستشفى. فريق الرعاية الطبية في علاج المريض المصاب بنوبة قلبية. تخفيف الألم والأعراض الأخرى، مثل الغثيان. علاج أي اضطرابات قلبية خطيرة على وجه السرعة باستخدام جهاز إزالة الرجفان إذا لزم الأمر. إعادة تدفق الدم إلى عضلة القلب المراد إجراؤه بإذابة الخثرة الموجودة في الشريان التاجي. علاج مضاعفات النوبة القلبية، مثل عدم انتظام ضربات القلب أو فشل القلب على الرغم من الأمر قد يبدو غريباً، إلا أن مضع قرص من الأسبرين يعتبر طريقة جيدة للبدء في إذابة الخثرة؛ إذ إنه يمتص عبر الأغشية المبطنة للفم، ويبدأ في تخفيف لزوجة الدم على الفور. إلى الأسبرين، ثم العديد من الأدوية الجديدة؛ فقد شهدت العشريون سنة الماضية تغييراً مثيراً في الطريقة التي نعالج بها النوبة القلبية، إذ لدينا الآن أدوية قوية قادرة على إذابة الخثرة وهي السبب الجذري للمشكلة، وتسمى هذه الأدوية بمبيعات الدم غالباً ما يشار إليها باسم مذيبات الخثرات) وتعطى عن طريق الحقن وأكثر تلك الأدوية في هذا البلد هو الستربتوكيناز أو منشط البلازمينوجين النسيجي. أما النقطة الأساسية التي تتعلق بمبيعات الدم فهي أنها تعمل على أفضل وجه إذا ما أعطيت في الساعات الست الأولى التي تلي حدوث النوبة القلبية. فبعد ذلك قد يتضرر القلب بشكل سيء جداً يصعب شفاؤه، وحتى لو أزيل الانسداد في الشريان. تأثير العقاقير «مذيبات الخثرات» في المراحل المبكرة من النوبة القلبية يمكن استخدام أدوية قوية لإذابة الخثرة التي هي سبب المشكلة. لا يخلو استخدام هذه الأدوية القوية من خطر، ولكن فعالية تجارب كبيرة تشمل آلاف المرضى الذين يعالجون من النوبة القلبية، أن الفوائد تفوق المخاطر إلى حد كبير. بما أن مبيعات الدم تذيب الخثرات الدموية، فهي تجعل الأشخاص أكثر تأثراً بالنزف، وقد يمثل ذلك خطراً كبيراً بالنسبة لبعض الأفراد، على سبيل المثال: إذا خضع شخص ما لعملية جراحية كبيرة حديثاً، فقد تحدث سكتة دماغية أو نزيف من قرحة في المعدة. وفي هذه الحالات، قد يكون من الممكن إجراء رأب أوعية فوري، إذا تم إعطاؤك ستربتوكيناز، فسيتم تزويدك ببطاقة لإثبات أنك تناولته ووقت تناوذك إياه. ذلك أن معظم الأشخاص يعانون من مقاومة للستربتوكيناز بعد خمسة أيام أو نحو ذلك. وهذه المقاومة تستمر لمدة عام أو أكثر. لذا إذا كنت تحتاج إلى تناول أدوية ستربتوكيناز في أثناء هذه الفترة، فسيتم إعطاؤك الدواء البديل، وهو منشط البلازمينوجين النسيجي. ومن المهم جداً أن تحمل هذه البطاقة معك في جميع الأوقات، في حالة أن تم نقلك إلى المستشفى مرة أخرى. رأب الأوعية الأولي إن رأب الأوعية – نفس التقنية المستخدمة لعلاج الذبحة الصدرية (انظر صفحة 75) – فعال جداً أيضاً في إزالة الخثرة التي تسبب النوبة القلبية. وثمة ميل متزايد لاستخدام رأب الأوعية العلاج النوبات القلبية في أوروبا وأمريكا الشمالية، وهو الآن أكثر شيوعاً في المملكة المتحدة. وميزة هذا النهج هو أنه أكثر فعالية بكثير في إزالة الخثرة وإعادة التدفق الطبيعي للدم إلى الجزء المتضرر من القلب، من دون مخاطر حدوث نزيف خاص بالأدوية المذيبة للخثرات. وأما الجانب السلبي فهو أنك ستحتاج إلى أن تكون بالقرب من مستشفى يمكنك من القيام بذلك على وجه السرعة، ويفضل أن يتم في غضون أربعة ساعات من بداية الألم. لقد كان رأب الأوعية الأولي علاجاً روتينياً للنوبات القلبية في لندن لعدة سنوات، وأثبت أنه ناجح جداً، وقد شجعت وزارة الصحة الآن جميع المستشفيات أن تنشئ هذا المرفق، وهو متاح بالفعل في أجزاء كثيرة من البلاد. وبالطبع، محلياً فقط، بل يتطلب أيضاً فريقاً ماهراً لتشغيل مختبر القسطرة. ولهذا السبب ينتهج العديد من المدن نهجاً «مختلطاً»، وإجراء رأب مشدود في ساعات العمل العادية، وإذابة الخثرات في أوقات أخرى، إما في المنزل بواسطة المساعدين الطبيين أو في المستشفى. إذا عولجت من النوبة القلبية برأب مشدود الأولي، فالتقنية المستخدمة هي تقريباً نفس التقنية التي تستخدم في علاج الذبحة الصدرية (انظر صفحة 75)، مع وجود نفس نوعية المخاطر والمضاعفات. ولكن في هذه الحالة تكاد تكون الدعامات مستخدمة دائماً، وبالتالي قد يتعين عليك تناول بعض الأدوية الإضافية لمدة ستة أشهر لمنعها من التجلط. وعادة يكون الشفاء من هذا سريعاً جداً. كما يمكنك مغادرة المستشفى في وقت أسرع، مقارنة بما إذا كنت قد تلقيت للتو أدوية مذيبة للخثرات. في المرحلة النهائية بعد الإصابة بنوبة قلبية، قد تصبح عضلة القلب الأمامية قابلة للإشارة بشكل شديد

وتصدر ضربات القلب بشكل غير منتظم، وقد يتسبب بعضها بتوقف القلب تماماً. وللأسف هذا هو السبب في أن بعض الأشخاص يموتون قبل وصول المساعدة. ويمكن معالجة اضطرابات نظم القلب هذه اضطرابات النظم القلبية – بنجاح بتمرير صدمة كهربائية قصيرة عبر القلب باستخدام أداة تسمى مزيل الرجفان، والتي قد تكونون رأيتموها في فيلم أو في التلفاز. عادة يكون الذين يؤخذون إلى هذا العلاج فاقد الوعي، لذا لا توجد ضرورة لاستخدام مخدر. وللأسف فإن هذا الإجراء ينجح فقط إذا كان من الممكن إعطاء الصدمة في غضون دقائق قليلة من توقف القلب، وهذا هو السبب في كون سيارات إسعاف الطوارئ وخدمات الإسعاف الأساسية. وإذا كنت تعلم ما الذي يجب عليك فعله، يستخدم مزيل الرجفان في بعض الأحيان ويجعل القلب يعاود الخفقان بشكل طبيعي، وهو يعمل بإنجاز صدمة كهربائية على منطقة القلب بواسطة لوحات معدنية، ويتم القانون على صدر المريض. عادة ما يعالج الأشخاص الذين أصيبوا بنوبات قلبية في المستشفى في جناح خاص بوحدة العناية القلبية، حيث يمكن مراقبة نظم القلب عن كذب في الأربع والعشرين ساعة أو الثماني والأربعين ساعة الأولى، وهي فترة الخطر. فإذا ما أصبحت ضربات القلب غير منتظمة، فعادة يمكن السيطرة عليها بعلاج دوائي، ولن تصبح شديدة لاحتاج إلى صدمة. وبعد ذلك يصبح خطر مشاكل النظم أقل بكثير، ويمكن أن تمنع العقاقير مثل حصار بيتا حدوث ذلك مرة أخرى. تعد أسوأ فترة بعد الإصابة بنوبات قلبية هي أول يوم أو يومين وفي هذه الفترة ستكون عادةً مراقباً عن كثب. ومع ذلك، فمعظم الأشخاص لا يشعرون ويستيقظون بشكل سريع إلى حد ما. وقد يكون بعد الإصابة بنوبة قلبية بسيطة، ويشعرون بالعودة إلى المنزل بعد خمسة أيام، ولكن بعض الأشخاص – وخاصة كبار السن – قد ينصحون بالبقاء في المستشفى لفترة أطول. قد يشعر بالتعب في الأسبوع الأول، على الرغم من عدم وجود مزيد من الألم، وتكون درجة حرارتك مرتفعة ارتفاعاً طفيفاً، ولكن هذا الشعور يزول عادةً عندما تبدأ عملية الشفاء، وإصلاح المنطقة المحددة من عضلة القلب، وتتكون ندبة تحضيرية تحدث تماماً في أي جزء آخر من الجسم بعد الإصابة بالجرح، إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تدخل فيها مستشفى أو تصاب بشيء خطير، قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتأقلم مع ما حدث، خاصة إذا كان لديك التزامات مالية وأسرية تقلق بشأنها أيضاً، علماً أن طاقم التمريض والطاقم الطبي على دراية تامة بهذه المخاوف، ويجب ألا تتردد في التحدث عن هذه الأمور، كما أن الوقت قد حان لكي تفكر في نمط حياتك وما الذي يمكنك القيام به من أجل منع حدوث نوبة قلبية أخرى (انظر الفصل الذي يبدأ في صفحة (102) . بعد كل الإهتمام في المستشفى، غالباً ما يكون شعور العودة إلى المنزل غريباً، وبالطبع ستكون قلقاً بشأن ما يمكنك فعله، وما لا يمكنك فعله. وقد تكون زوجتك أو شريك حياتك أكثر قلقاً منك وفي واقع الأمر، عادة ما يكون فعل معظم الأشياء في المنزل آمناً جداً، ولكن يجب تجنب أي نشاط بدني كبير في الأولى. وتذكر أن هذا يتضمن بعض الأعمال المنزلية مثل التنظيف باستخدام المكبسة الكهربائية، تحت اللسان، في الخد، أقراص، يضع على الجلد، مرهم، أقراص، كبسولات، منشطات قناة البوتاسيوم نيكور أنديل جميع شركات الأدوية هنا تعطي منتجاتها أسماء ملكية تجارية، الأدوية التي قد يصفها طبيبك (تكملة) الصداع، عسر الهضم، بطء معدل ضربات القلب الوقاية من النوبات القلبية التعب الخمول، برودة اليدين، علاج احتقان الرئة والوقاية منه الهيئات الساخنة، الصداع، الصداع، الدوار، دوائك بالإضافة إلى اسمها الفعلي الجينيس / العلمي، اسم الجينيس فقط هو المذكور هنا. من المهم جداً في هذه المراحل المبكرة أن تحاول أسرته وأصدقائك ألا يمارسوا الحماية المفرطة تجاهك. فقد تبدو كل وخزة ألم صغيرة أمراً هائلاً. كما قد يصبح معظم الأشخاص – بعد الإصابة بنوبة قلبية – أكثر وعياً بالأوجاع والآلام التي كانوا سيتجاهلونها في السابق. وفي الواقع أشارت التقارير إلى أن 90% من المرضى يشعرون بنوع ما من الألم غير القلبي في الأسابيع القليلة الأولى بعد الإصابة بنوبة قلبية. في هذه الأيام من غير المؤلف تماماً الإصابة بذبحة صدرية بعد أسابيع من الإصابة بنوبة قلبية. ومع ذلك يمكن أن تشعر ببعض الألم في صدرك عندما تبدأ في ممارسة مزيد من التمارين، وخصوصاً إذا لم تتمرن كثيراً من قبل. فإذا أصبت بذبحة صدرية، عليك تناول غليسيريل ثلاثي النترات الذي أعطي لك في المستشفى. وإذا ما استمر الألم بعد استخدامك غليسيريل ثلاثي النترات، فتناول دواء آخر. وإذا ما استمر لمدة أطول من 20 دقيقة، عليك الحصول على مشورة طبية على الفور. أخذ الأدوية عندما تعود إلى المنزل في الأسبوع الأول في المستشفى سيتم إعطاؤك عدداً من الأدوية المختلفة، بعضها سيكون لعلاج أي مضاعفات قد تلم بك، وأخرى للحد من خطر حدوث مشاكل أخرى في الأسابيع والأشهر التالية. وتوجد الآن مجموعة واسعة من الأدوية التي يمكن إعطاؤها للأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية، وسيقرر طبيبك أي منها سيجعلك في أحسن حال. ولا تتفاجأ إذا كنت تعرف شخصاً وصف له علاجاً مختلفاً؛ إذ يجب أن تكون الأدوية مصممة خصيصاً لتناسب احتياجات كل فرد. هو الدواء الأكثر شيوعاً من ناحية الوصف للمرضى، ولكن ثمة أشخاصاً لا يستطيعون تناوله، ويكون ذلك عادة لأنهم يعانون من مشاكل في

المعدة، الصفائح الدموية - خلايا في الدم تساعد في عملية التخثر - والآن يمكن أن يكون الدواء الجديد «كلوبيدوغريل بديلاً له، فهو دواء يعمل على الصفائح الدموية أيضاً، ويمكن أن يعطى بالإضافة إلى الأسبرين، أو بديلاً منه إذا كان المريض لا يتحمل الأسبرين. هي الأدوية التي تعمل على منع تأثير الأدرينالين على المستقبلات في القلب والأوعية الدموية، وبالتالي تصبح من مخاطر حدوث نوبة قلبية أخرى وخفض معدل الوفيات. ويصف كثير من الأطباء هذه الأدوية بشكل روتيني بعد النوبة القلبية. ولكن بعض الأشخاص لا يتناولونها، على سبيل المثال إذا كانوا مصابين بالربو أو التهاب الشعب الهوائية. تمثل هذه الأدوية تقدماً ملحوظاً في علاج مشاكل القلب. فيزيد «إيس» - الإنزيم المحول للأنجيوتنسن - من كمية الأنجيوتنسن في الدورة الدموية، ما يجعل رباط الجلد يتقلص، بالإضافة إلى احتفاظ الجسم بكميات من الملح والماء أكثر من المعتاد. وقد خفضت مثبطات إيس عدد الأشخاص الذين يعانون من النوبة القلبية وفشل القلب، بخفض مستويات الأنجيوتنسن. تعمل هذه الأدوية بشكل يشبه مثبطات إيس بدرجة كبيرة، ولكن آثارها الجانبية أقل. وهي مفيدة جداً خاصة للذين لا يتحملون مثبطات إيس، على سبيل المثال: بسبب الاضطرابات التي يمكن أن يسببها ما يصل إلى 10% من المرضى. تعمل هذه الأدوية عبر توسيع رباط الجلد، وخفض ضغط الدم، ما يقلل العمل الذي يتعين على القلب القيام به مرة أخرى، ويُمكنه من العمل بشكل أكثر كفاءة. قد يتم وصف هذه الأدوية إذا أصبت بأي احتقان في الرئتين نتيجة للأضرار التي لحقت بالقلب من النوبة القلبية، وذلك بجعل الكليتين تمرران المزيد من البول، فهي تقلل من احتقان الرئة وأي ميل للاحتفاظ بالسوائل في أي مكان آخر في الجسم ( انظر صفحة 29). وعلى الرغم من أن هذا الميل يكون أكبر بعد النوبة، إلا أنه يكون من الضروري عادة أن تستمر في تناول مدرات البول لبضعة أشهر بعد ذلك لمنع الاحتقان من العودة. ويعمل فوروسيميد» - الذي يعتبر استخدامه الأكثر شيوعاً - بسرعة، إذ عادة ما تكون مدركا لإخراج المزيد من المياه لمدة تتراوح من ساعتين إلى أربع ساعات بعد تناول الدواء، وغالباً ما يتم وصفه الآن مع مدر البول الجديد إبليرينون الذي يمنع فقدان البوتاسيوم، كما ثبت أن له آثار وقائية من تلقاء نفسه. هي أدوية جديدة قوية تخفض الكوليسترول. وتعمل من خلال تقليل كمية الكوليسترول التي تصنع في الكبد، وتساعد على منع ضيق الشرايين أكثر من ذلك ( انظر صفحة 20). هو مستحضر عالي النقاء من أحماض أوميغا 3 الدهنية المتعددة غير المشبعة. وقد كان معروفاً منذ فترة طويلة أن النظم الغذائية الغنية بالأسمك تحمي من مرض القلب التاجي. وتعد أحماض أوميغا 3 الدهنية هي المكوّن الأساسي لزيت السمك. وقد أظهرت التجارب السريرية أن تناول جرعات عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية يحمي القلب بعد الإصابة بنوبة قلبية، وقد يوصيك طبيبك بتناول أوماكور بالإضافة إلى دواء آخر، بما في ذلك الستاتينات. هو واحد من أهم الأدوية التي ستأخذها معك إلى المنزل، على شكل رذاذ أو قرص. وبإمكانك استخدام هذا الدواء إذا شعرت بمزيد من الألم في صدرك بعد مغادرتك المستشفى، ويجب عليك التأكد من أنك تعرف كيف تأخذ غليسيريل ثلاثي النترات ومتى قبل مغادرتك المستشفى. وقد تحاول حتى أن تجربه، كي تعرف ما الذي تتوخاه منه، وسيجيب الأطباء، أو الممرضات، أو الصيدلي على أسئلتك بشأنه. يكون العلاج الفوري أمراً حيوياً، تكون المراقبة الوثيقة مطلوبة في الأيام القليلة الأولى، يمكن أن يتوقع معظم الأشخاص التعافي تماماً في غضون ستة إلى ثمانية أسابيع تكون الأدوية مهمة لمنع تكرار الأمر في وقت من الأوقات كان الأطباء يصرون على أن يلازم المريض الفراش مدة تتراوح من ستة إلى ثمانية أسابيع بعد الإصابة بالنوبة القلبية، معتقدين (خطأ) بأن هذا سيشجع للقلب الشفاء بشكل أفضل. غير أن الأمور مختلفة جداً الآن. فبمجرد أن يزول الألم والضعف العام - وعادة ما تكون هذه مسألة بضعة أيام - يكون التركيز على العودة إلى الوضع الطبيعي في غضون ستة إلى ثمانية أسابيع. ويوجد لدى معظم المستشفيات الآن خدمة إعادة التأهيل التعليم: فهم سبب المشكلة وكيفية تحسينها. التمارين الرياضية برنامج تمارين رياضية متدرج، يمكنك العودة إلى أنشطتك العادية. . الوقاية: كيفية تجنب الإصابة بنوبة قلبية أخرى يبدأ برنامج إعادة التأهيل في المستشفى عادة؛ إذ ستزورك ممرضة وتحاول أن تجيب عن بعض الأسئلة التي لا بد أن تثير إزعاجك أنت وعائلتك. ومن المفترض أن يتم إعطاؤك بعض التوجيهات حول الأمور التي يمكنك فعلها، والتي لا يمكنك فعلها، عندما تغادر المستشفى. أما برنامج التمارين الرياضية يبدأ بعد فترة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، ويشرف عليه اختصاصي العلاج الطبيعي في الصالة الرياضية الخاصة بالمستشفى. وعلى الأرجح ستكون هناك مجموعة مكونة من 10 إلى 15 شخصاً آخرين في البرنامج، وسيكون ذلك وقتاً مناسباً للتحدث معا وتبادل الخبرات. وغالباً ما يطمئن جداً أن ترى شخصاً يتمرن بحوية كبيرة عندما يصل إلى نهاية البرنامج، حين تكون قد بدأت للتو تقلق حيال ممارسة أي تمارين على الإطلاق. بالنسبة إلى العديدين، قد تكون هذه هي أول مرة يمارسون فيها التمارين الرياضية بانتظام منذ سنوات، وسيبدو الأمر في البداية غريباً. ولكن معظم الأشخاص يجدون أن التمارين الرياضية تصبح أكثر سهولة بمرور الأسابيع، ومن المحتمل أن يشعروا بأنهم

أكثر لياقة في نهاية البرنامج أكثر مما كانوا عليه لسنوات. تستمر دورات إعادة التأهيل عادة لمدة تتراوح من ساعة إلى ساعتين، وتجرى مرتين في الأسبوع لمدة تتراوح من ستة إلى ثمانية أسابيع. وبالإضافة إلى التمارين الرياضية نفسها، يُخصص عادة وقت لإجراء مناقشات حول سبب النوبات القلبية، وما الذي يمكن فعله للوقاية منها . كما يشتمل البرنامج على القيام بزيارات إلى صيدلي واختصاصي تغذية، وطبيب قلب للإجابة عن أي أسئلة لديك أو لدى شريك حياتك عن حالتك. القيادة عليك أن تتجنب قيادة سيارتك لمدة شهر بعد إصابتك بالنوبة القلبية، ولا تحتاج إلى إخطار الجهات المختصة بإصدار رخصة القيادة، ولكن عليك أن تخبر شركة التأمين الخاصة بك. وثمة قوانين تنظم عمل السائقين المهنيين مثل سائقي الحافلات وسائقي الشاحنات. فعليك مناقشة هذه القوانين مع طبيبك، بحيث يمكنك أن تخطط لعودتك إلى العمل في بعض البلدان تنطبق هذه القوانين أيضا على سائقي سيارات الأجرة ) . يقلق البعض بشأن ممارسة الجنس بعد إصابتهم بالنوبة القلبية. في البداية لن تشعر بالرغبة في ممارسة الجنس. ولكن من المؤكد أنك ترغب في معاودة ممارسة علاقتك الجنسية بعد مرور ما بين ثلاثة إلى أربعة أسابيع من إصابتك بالنوبة القلبية. ولكن عليك أن لا تكون نشطا جدا حتى تشفى تماما ، وهو ما يتم عادة بعد مضي ستة إلى ثمانية أسابيع. وثمة أدوية يصفها لك الطبيب قد تقلل من رغبتك الجنسية. فإذا ما شعرت أنها تؤثر في نشاطك الجنسي فعليك التحدث مع طبيبك في هذا الشأن. يمكن لمعظم الذين يتعرضون لنوبة قلبية العودية إلى مزاولة أعمالهم في غضون فترة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر. وأما الذين يعملون في وظيفة غير مجهدة جسديا ، فبإمكانهم العودية إلى مزاولة أعمالهم بعد مضي ثمانية أسابيع. وأما العمال الذين يعملون في الأعمال اليدوية الثقيلة، فقد يحتاجون إلى راحة أطول، وتشتمل برامج التأهيل الخاصة بهم على تمارين خاصة لبناء قواهم مرة أخرى ( من المثير للاهتمام أن من أول وأنجح برامج التمارين الرياضية في بريطانيا كان في بارنسلي لمساعدة عمال المناجم على العودية للعمل) . في غضون الشهرين الأوليين أو الثلاثة أشهر الأولى بعد الإصابة بالنوبة القلبية من الأفضل عدم الإقدام على السفر إلى خارج البلاد، وبعد ذلك يمكنك السفر النقدية تريد، بشرط أن تكون قد تعافيت تماما. وأما إذا ساورتك شكوك، فناقش خططك مع المساعدة. كما يتعين عليك دائما أن تدرك من أنك مؤمنٌ صحياً تماماً، ومن الحكمة أن يشتمل تأمينك على مشاكل القلب وأما إذا كنت تتسبب في دواء، فتأكد من أن لديك ما يكفي منه أثناء سفرك، وأبق الدواء دوماً في متناول يدك. يجري الكثير من الأمور في الأسابيع الأولى التي تلي الإصابة بالنوبة القلبية، كما يوجد الكثير لتفكر فيها إلى حد لا تشعر معه بالاكئاب. ولكن بمجرد عودة الأمور إلى الخارح، تعد العصبية من أكثر ردود الفعل دُ بعد الإصابة بنوبة قلبية. فعالبا ما يشكو الشركاء، حتى في حالة الأشخاص الذين كانوا هادئين جداً، أنهم «يُعتفون» لأبسط الأمور. وتزول هذه المشاكل عادة عندما يعود المريض إلى مزاولة عمله، وعندما تبدأ الحياة في العودية إلى هناك. غير أن حالة العصبية هذه قد تستمر لدى بعض المرضى لفترة أطول من ذلك بكثير. على الرغم من جميع الأعراض الإيجابية التي يقدمها الطبيب والممرضون والأقارب، إلا أن بعض المرضى لا يزول لديهم القلق. فهم يقلقون من إصابتهم بنوبة قلبية أخرى، وما يترتب على ذلك. فمن الطبيعي أن يقلق المريض، حتى لو صعب التعبير عن سبب ذلك بالضبط. فالإصابة بالنوبة القلبية تعدّ هزة كبيرة لثقة المريض بنفسه، وخاصة إذا لم يتعرض لأي مشاكل صحية خطيرة من قبل. وقد يؤدي ذلك إلى إصابته بالاكئاب. الاكئاب مرض حقيقي مثل مرض القلب، وهو قابل للعلاج أيضاً. فإذا كنت مكتئباً، فقدان الاستمتاع أو الاهتمام بالعمل والهوايات اضطراب النوم، صعوبة النوم، فقدان الاهتمام بالعلاقة الجنسية عند الإصابة بالاكئاب تتدنى مستويات المواد الكيميائية التي تنقل الإشارات إلى المخ بشكل غير طبيعي، ويمكن علاج ذلك بمضادات الاكئاب التي لا تتسبب بالإدمان، بخلاف بعض المهدئات. وستكون قادرا على التوقف عن تناولها بمجرد تعافيك تماما . ويمكن تناول هذه الأدوية لمدة تتراوح بين ثلاثة إلى ستة أشهر. من المهم أن تدرك أن القلق والاكئاب أمران شائعان، ويمكن معالجتهما. وقد يكفي في كثير من الأحيان مناقشة ما تشعر به مع شخص آخر من بنفس التجربة. ويوجد حاليا في العديد من المدن الآن مجموعات مساعدة ذاتية ملحقه بخدمة إعادة التأهيل التي تقدم دعما طويل الأمد عند الحاجة. فإذا كنت تعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، فلا تنتظرها حتى تزول وحدها، فسارع إلى استشارة طبيبك. تحدث معظم المشاكل في الـ 48 ساعة الأولى، يمكن أن تساعدك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على التعافي تماما، تعتبر المشاكل العاطفية بعد الإصابة بأزمة قلبية أمراً شائعاً. ويمكن حلها بالتحدث عنها ،