

## Know the Warning Signs of a Heart Attack

### تعرف على المؤشرات التحذيرية للنوبة القلبية

Toolkit No. 19

مجموعة المعلومات رقم 19

تعرف على المؤشرات التحذيرية للنوبة القلبية واتصل بـ:  
911 فوراً إذا حصلت:

- chest pain or discomfort
- pain or discomfort in your arms, back, jaw, neck, or stomach
- shortness of breath
- sweating or light-headedness
- indigestion or nausea
- tiredness

- ألم في الصدر أو إنزعاج
- لألم أو إنزعاج في الأذرع، الظهر، الفك، الرقبة، أو المعدة
- ضيق في التنفس
- التعرق أو خفة الرأس
- عسر هضم أو غثيان
- التعب

You may not experience all of these signs, and they may come and go. Chest pain that doesn't go away after resting a few minutes may signal a heart attack.

يمكن أن لا تشعر بجميع هذه المؤشرات، ويمكن أن تأتي ثم تختفي. إن الألم في الصدر الذي لا يذهب بعد الإرتياح لبضعة دقائق يمكن أن يكون مؤشراً إلى النوبة القلبية.

**Why is it important to call 911 right away if I'm having warning signs of a heart attack?**

### What is a heart attack?

A heart attack occurs when the blood vessels that go to your heart become partially or totally blocked by fatty deposits and the blood supply is reduced or cut off. Then oxygen and other needed materials aren't carried to the heart and heart muscle dies. Another name for a heart attack is myocardial infarction, or MI. **If you have diabetes, you're at risk for a heart attack.**

#### ماهي النوبة القلبية؟

تحدث النوبة القلبية عندما تصبح الأوعية الدموية التي تصل إلى القلب مسدودة جزئياً أو كلياً بترسبات دهنية فيتناقص وصول الدم إلى القلب أو يتوقف كلياً. بذلك لا يصل الأوكسجين والمواد الأخرى اللازمة للقلب وعند ذلك تموت عضلة القلب. وهناك اسم آخر للنوبة القلبية وهو: احتشاء عضلة القلب myocardial infraction. أو MI. فإذا كنت تعاني من مرض السكري فأنت أكثر تعرضاً لخطر الإصابة بالنوبة القلبية.

### What are the warning signs of a heart attack?

Become familiar with these signs and call 911 right away if they occur:

ماهي المؤشرات التحذيرية للنوبة القلبية؟

“silent.” A silent heart attack means that you may not have any warning signs, or they may be very mild. Special tests may be needed to help your doctor make a diagnosis.

### هل تختلف مؤشرات النوبة القلبية للأشخاص المصابين بمرض السكري؟

يمكن لمرض السكري أن يؤثر على أعصابك ولذلك، يمكنه أن يجعل النوبة القلبية بدون ألم "صامتة." إن نوبة القلب الصامتة تعني بأنك قد لا تشعر بأي مؤشرات تحذيرية، أو يمكن للمؤشرات أن تكون خفيفة جداً. ربما تدعو الحاجة إلى فحوصات خاصة يقوم بها طبيبك ليستطيع التشخيص.

#### Real-Life Stories from People with Diabetes

When I had my heart attack, I felt sick to my stomach and had some pain in my neck and my arms—those were the only warning signs. I thought it might be a heart attack, so I called 911 right away and soon I was at the hospital. They did some tests and gave me medication that broke up the blood clot that was blocking a blood vessel to my heart.

Carol Y., age 68 • type 2 diabetes

#### قصص حقيقية من أشخاص مصابون بمرض السكري

عندما أصبت بنوبتي القلبية، شعرت بغثيان في معدتي وشعرت ببعض الألم في رقبتي وذراعي - وكانت هذه هي المؤشرات التحذيرية الوحيدة التي شعرت بها. فكّرت بأنها قد تكون نوبة قلبية، لذلك إتصلت 911 فوراً وبسرعة وصلت إلى المستشفى. أجروا لي بعض الفحوصات وأعطوني الأدوية التي فتت تخثر الدم الذي كان يسد الأوعية الدموية التي تصل إلى قلبي.

كارول ي.، العمر 68 . مرض السكري من الزمرة 2.

After a heart attack, early intervention such as getting clot-busting drugs is imperative—doing so can save your life. Health care providers can also use special procedures that open up blood vessels, preventing further damage to the heart. These steps work best within an hour of the first symptoms of a heart attack. It's wise to review the symptoms of a heart attack with family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

#### لماذا تدعو الضرورة إلى الإتصال بـ: 911 فوراً إذا شعرت بالمؤشرات التحذيرية لنوبة القلب؟

بعد النوبة القلبية، فإن التدخل المبكر مثل تناول الدواء الذي يفتت التخثر هو أمر واجب لأن عمل ذلك يمكنه أن ينقذ حياتك. يستطيع الأطباء أيضاً أن يستعملوا جراحة معينة تفتح الأوعية الدموية وتمنع زيادة الضرر إلى القلب. وتعطي هذه الخطوات أفضل نتيجة خلال ساعة من أعراض النوبة القلبية. فمن الحكمة مراجعة أعراض النوبة القلبية مع الأسرة والأصدقاء وإخبارهم عن أهمية رقم 911.



Calling 911 right away if you have warning signs of a heart attack can help save your life.

إن الإتصال الفوري بـ 911 إذا شعرت بالمؤشرات التحذيرية للنوبة القلبية يمكنه أن ينقذ حياتك.

#### Are the signs of a heart attack different for people with diabetes?

Diabetes can affect your nerves and, therefore, make heart attacks painless or



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04