Maltese
May 2002
[BHC 6095]

Mard tal-Qalb –
kif tipi ta' kura differenti jistghu jghinuk
Heart Disease – how treatments can help

Arterji b'sahhithom igorru kwantita regolari ta' demm lejn qalbek. Minghajr dan id-demm, qalbek ma tistax tahdem sewwa. Imma kultant l-arterji jsiru dojoq wisq – u dan jista' jikkaguna mard tal-qalb.

Ghala l-arterji jsiru dojoq?

Biz-zmien, sustanza tax-xaham li jghidulha 'plakka' tista' tinbena fuq il-parti gewwinija tal-hajt ta' l-arterja u hekk timblokka l-arterji u dan ifisser li inqas demm jasal sal-qalb.

X'jigri meta l-arterji jsiru dojoq?

Tista' tikkaguna angina jew attakk tal-qalb.

- L-angina tirrizulta meta l-qalb ma tkunx qed tircievi bizzejjed demm. Is-sintomi jinkludu pressjoni fuq is-sider, thoss sidrek maghfus, ugiegh f'drieghek. Xi kultant xi nies ihossuhom gharqana u imdardra wkoll. Dawn is-sinjali jfissru li qalbek mhux qed tahdem sewwa u ghandek bzonn ghajnuna medika malajr kemm jista' jkun. L-angina mhix l-istess bhall-attakk tal-qalb, imma tista' zzied ir-riskju li jkollok wiehed.
- Attakk tal-qalb jirrizulta meta embolu (demm maghqud) jifforma fl-arterja li hi ga dejqa kagun tal-plakka u din twaqqaf id-demm milli jasal sal-qalb. Jekk il-kwantità tad-demm tieqaf ghal aktar minn certu hin dan tista' tikkaguna hsara permanenti fil-qalb. Jekk xi hadd jaghtih attakk tal-qalb, aktar ma jittiehed malajr l-isptar aktar jonqos il-periklu li jkun hemm hsara fil-muskolu tal-qalb.

X'tipi ta' kura jezistu?

L-isptarijiet ghandhom tip ta' kura li tiftah arteriji imblokkati. Jekk l-arterja tkun tista' tigi zblokkata malajr, ikun hemm inqas hsara fil-qalb. It-tabib tieghek ser jirranga x-ray specjali maghruf bhala angjogramma biex jara fejn u kemm hu serju l-imblokk ta' l-arterji. Imbaghad it-tabib tieghek ikun jista' jaghtik parir dwar il-kura. Xi nies li ghandhom l-angina ghandhom mnejn ikollhom bzonn biss medicina. Imma jekk kellek attakk tal-qalb, int ikollok bzonn medicina u *angioplasty* (procedura biex tiftah l-arterja tal-qalb u ttejjeb il-giri tad-demm lejn il-qalb) jew operazzjoni.

Medicini

- Jistghu jghinu jdewbu d-demm maghqud li qed jimblokka l-arterji
- Jistghu jaghmlu d-demm aktar irqiq, jnaqqsu r-riskju t'attakk tal-qalb jew puplesija
- Jistghu jbaxxu l-pressjoni gholja tad-demm
- Jistghu jbaxxu l-kolesterol. Hu wiehed mill-fatturi li jikkawzaw l-imblokkar ta' l-arterji.
- Jtaffu s-sintomi ta' l-angina
- Jghinu fil-fejqan tal-muskolu tal-qalb jekk hemm xi hsara.

Angioplasty
Din l-operazzjoni semplici ittejjeb il-giri tad-demm lejn il-qalb billi twessa' l-arterja. Tista' ssir permezz ta' anestetika generali. Tinvolvi zmien qasir fl-isptar. It-tabib iwessa' l-arterja billi jpoggi buzzieqa specjali go l-arterja imblokkata. Hekk kif il-buzzieqa tkun fl-arterja, it-tabib jonfohha qabel ma jnehhiha. Din twessa' l-arterja. Imbaghad it-tabib ipoggi tubu tal-metal (maghruf bhala 'stent') fl-arterja li giet imwessa'. Dan it-tubu jibqa' fl-arterja biex izommha miftuha.

Operazzjoni tal-*bypass* (operazzjoni kirurgika li biha d-demm jigri minn passagg iehor)
Din l-operazzjoni taghmel passagg iehor li permezz tieghu d-demm jasal sal-qalb. It-tabib 'jissellef' arterja ohra mill-gisem tal-persuna (mis-sider, ir-rigel jew id-driegh). Din l-arterja normali imbaghad tigi mwahhla ma' l-arterja imblokkata biex tkun tista' ggor id-demm, tevita imblokk u twassal id-demm sal-qalb. Din l-operazzjoni issir permezz t'anestetika generali u jkun hemm bzonn zmien itwal fl-isptar. L-istess bhall-angioplasty, hi normalment bla periklu u tkun success.

X'hemm aktar li hu importanti?
Drawwiet tajba. Arterji mizdudin huma normalment rizultat t'affarijiet li nistghu nikkontrollaw, perezempju t-tipjip, id-dieta u ghax ma nkunux attivi. Hu importanti li:

- Tieqaf tpejjep. It-tipjip jaghmel hsara u jdajjef il-hitan ta' l-arterji.
- Tevita xaham li fih kimici mwahhlin ma' xulxin (saturated) u li jaghmlu hsara lil sahhtek – xaham li wiehed isib fil-laham, prodotti tal-halib li fihom ix-xaham, butir, ghee (tip ta' butir semi-likwidu msoffi wzat fit-tisjir Indjan), sonza, xaham solidu tat-tisjir, halib tal-gewz ta' l-Indi, ikel moqli tat-takeaway (li ma tiklux fil-post fejn xtrajtu) u hafna gallettini, kejkijiet, u torti mixtrija minghand tal-hanut.
- Kun attiv. Attività regolari u fizika bhal nghidu ahna mixi hu tajjeb ghall-qalb. Jekk kellek attakk tal-qalb, it-tabib tieghek jista' jissugerilek programm li jghallmek drawwiet tajbin biex taghmel ezercizzji u timmaniggja l-kondizzjoni ta' qalbek.

Jekk ghandek bzonn l-ghajnuna meta taghmel telefonati bl-Ingliz, cempel is-Servizz tat-Traduzzjonijiet u l-Interpreti fuq 131 450.

Tista' ssieb aktar taghrif dwar is-sahha fil-lingwa tieghek fuq is-sit tal-web f'<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

In-numri tat-telefon huma korretti meta giet ippublikata l-pubblikazzjoni imma mhumiex aggornati kontinwament. Int ghandek mnejn ikollok bzonn ticcekkja n-numri fid-direttorju tat-telefon.