



یک ماه قبل از حمله قلبی، بدن این علائم را نشان می‌دهد

به راستی چرا خیلی از ما اصرار داریم سلامتی‌مان را نادیده بگیریم و با چیزهای بی‌ارزش زندگی‌مان را به خطر بیندازیم. امروزه به راحتی از هر منبعی می‌توانید اطلاعات مفیدی کسب کنید که زمانی به این سادگی در دسترس انسان نبود. با ما همراه باشید تا شما را با علائمی که یک ماه پیش از حمله قلبی، بدن‌تان سعی می‌کند به شما هشدار بدهد آشنا کنیم.

به راستی چرا خیلی از ما اصرار داریم سلامتی‌مان را نادیده بگیریم و با چیزهای بی‌ارزش زندگی‌مان را به خطر بیندازیم. امروزه به راحتی از هر منبعی می‌توانید اطلاعات مفیدی کسب کنید که زمانی به این سادگی در دسترس انسان نبود. با ما همراه باشید تا شما را با علائمی که یک ماه پیش از حمله قلبی، بدن‌تان سعی می‌کند به شما هشدار بدهد آشنا کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ آیا مطمئنید که سبک زندگی‌تان به اندازه‌ای سالم است که دچار حمله قلبی نشوید؟ حتما ریسک فاکتورهای حمله قلبی را می‌دانید: سیگار کشیدن، رژیم غذایی ناسالم، چاقی و اضافه وزن، ورزش نکردن و تحرک بدنی نداشتن، مصرف الکل، فشار خون بالا و دیابت. اگر یک آدم معمولی هستید، پس احتمالا یکی دو تا از این ریسک فاکتورها را دارید.

به راستی چرا خیلی از ما اصرار داریم سلامتی‌مان را نادیده بگیریم و با چیزهای بی‌ارزش زندگی‌مان را به خطر بیندازیم. امروزه به راحتی از هر منبعی می‌توانید اطلاعات مفیدی کسب کنید که زمانی به این سادگی در دسترس انسان نبود. با ما همراه باشید تا شما را با علائمی که یک ماه پیش از حمله قلبی، بدن‌تان سعی می‌کند به شما هشدار بدهد آشنا کنیم.

درد در قفسه سینه

این علامت واضح‌ترین علامت وقوع زود هنگام یک حمله قلبی است. اگر دچار انسداد عروق باشید یا در معرض یک حمله قلبی قرار داشته باشید، ممکن است احساس درد، گرفتگی و یا فشار در قفسه سینه‌تان کنید. زن‌ها و مرد‌ها، درد در قفسه سینه را به طور متفاوتی تجربه می‌کنند، یعنی با شدت و شکل‌های متفاوت. در مردان، این علامت مهم‌ترین علامت اولیه‌ی یک حمله قلبی است که باید آن را جدی گرفت. اما همین علامت تنها در ۳۰ درصد از موارد حمله قلبی در زنان دیده وجود دارد.

درد در قفسه سینه می‌تواند به صورت احساس ناراحتی در یک یا هر دو بازو (اغلب در دست چپ)، فک پایین، گردن، شانه‌ها و یا معده نیز بروز کند. این درد و ناراحتی می‌تواند مداوم یا موقتی باشد. افراد با کلمات گوناگونی، احساس ناراحتی خود را توصیف می‌کنند مثلا می‌گویند: انگار یک فیل روی آن‌ها نشسته است یا گویی کسی سینه‌شان را چنگ می‌زند یا احساس سوزش می‌کنند.

تعریق بیش از حد

بیش از اندازه یا غیرمعمول عرق ریختن از اولین علامت‌های هشداردهنده‌ی یک حمله قلبی است. ممکن است در هر زمانی از روز عرق کنید. بی‌دلیل عرق سرد کردن می‌تواند نشانه‌ی یک حمله قلبی باشد. معمولا زنان بیشتر از مرد‌ها تعریق زیاد را تجربه می‌کنند و به همین دلیل این علامت اغلب با گرگرفتگی‌های مرتبط با یائسگی اشتباه گرفته می‌شود.

علائمی مشابه آنفلوآنزا، سرد شدن پوست و یا عرق کردن با وجود خنک بودن محیط یا عدم تحرک بدنی را جدی بگیرید. تعریق ناشی از حمله قلبی، شب‌ها بیشتر می‌شود.

ضربان قلب نامنظم

طبیعی است وقتی که اضطراب دارید یا هیجان زده‌اید ضربان قلب‌تان بالا برود، اما اگر احساس می‌کنید قلب‌تان به مدت چند ثانیه بی‌جهت تند می‌زند، یا اگر اغلب چنین اتفاقی می‌افتد، می‌تواند نشان‌دهنده‌ی این باشد که در

معرض حمله قلبی قرار دارید. بی نظمی ضربان قلب یا آریتمی معمولا با حمله پانیک یا اضطراب همراه است، مخصوصا در میان خانم ها.

آریتمی قلب به صورت غیرمنتظره روی می دهد. ورزش و تحرک بدنی ممکن است این مشکل را تشدید کند، مخصوصا در مورد بیماری تصلب شرایین. اگر بی نظمی ضربان قلب تان یک تا دو دقیقه طول کشید و احساس سرگیجه و خستگی زیاد داشتید فوراً به اورژانس مراجعه کنید.

ریزش مو

ریزش مو نیز یکی دیگر از علائم قابل مشاهده ی خطر حمله قلبی است. این علامت بیشتر در مردان بالای ۵۰ سال دیده می شود، اما برخی از زنان نیز ممکن است در این گروه قرار بگیرند. طاسی نیز با افزایش سطح هورمون کورتیزول مرتبط است. نسبت به ریزش مو در قسمت فرق سر خود هوشیار باشید.

تنگی نفس

تنگی نفس، علامت شایع خیلی از بیماری هاست که مشکل قلبی یکی از آنهاست. اگر عضله قلب به طور موثر خون را پمپاژ نکند، فشار وارد بر ریه ها و دهلیز های قلب زیاد شده و احساس تنگی نفس ایجاد می کند. این اتفاق اغلب در مردان و زنان، تقریباً شش ماه قبل از وقوع حمله قلبی روی می دهد. تنگی نفس این احساس را ایجاد می کند که انگار نمی توانید هوای کافی به ریه ها بکشید و دچار سرگیجه می شوید.

بی خوابی

بیخوابی اغلب با افزایش ریسک حمله قلبی یا سکته مغزی همراه است. کاهش سطح اکسیژن که ناشی از تغییرات در قلب است می تواند سبب حالاتی شود که اضطراب و بیخوابی و آشفتگی ایجاد کرده و فرد احساس بیقراری کند. خیلی از افرادی که دچار حمله قلبی می شوند اغلب به یاد می آورند که از یک ماه قبل، احساس اضطراب و بیخوابی داشتند. علائم شامل مشکل در به خواب رفتن، مشکل در خواب عمیق و صبح خیلی زود از خواب بیدار شدن می شود.

شکم درد

شکم درد، حالت تهوع با معده پُر یا خالی، احساس نفخ و یا ناراحتی معده چند علامت رایج حمله قلبی هستند. این علائم معمولا به راحتی به بدهضمی ربط داده می شوند تا به مشکلات قلبی و میزان وقوع شان در میان زنان و مردان به یک اندازه است. ضعف در گردش خون و کمبود اکسیژن در خون در حال گردش می تواند منجر به حالت تهوع، بدهضمی یا استفراغ شود، مخصوصا در افراد بالای ۶۰ سال. شکم درد پیش از وقوع حمله قلبی، اپیزودیک است یعنی تسکین می یابد و بعد از مدت کوتاهی دوباره برمی گردد.

خستگی

خستگی غیرعادی یکی از اصلی ترین علامت هایی است که نشان می دهد خطر حمله قلبی وجود دارد. خستگی زیاد یا ضعف بی دلیل که گاهی چند روز طول می کشد می تواند علامت بیماری قلبی، مخصوصا در خانم ها باشد. اگر فعالیت فیزیکی یا ذهنی، دلیل خستگی تان نیست و در پایان روز بیشتر احساس خستگی می کنید باید این علامت را جدی بگیرید. حتی گاهی انجام کار های ساده نیز سخت می شود، مثلا مرتب کردن تختخواب یا دوش گرفتن.

علائم و نشانه های حمله قلبی

بیماری قلبی یکی از گشونده ترین بیماری ها در تمام دنیاست. با توجه به افزایش آمار چاقی، فشار وارد بر بدن نیز هر روز بیشتر و بیشتر می شود. انسان ها امروزه بیش از هر زمان دیگری تحت استرس و تنش هستند و سخت تر از هر زمان دیگری کار و فعالیت می کنند. ساعات کاری طولانی تر شده و زمان کمتری در خانه و برای استراحت سپری می شود؛ بنابراین عجیب نیست که افراد زیادی دچار حمله قلبی می شوند.

امروزه سن حمله قلبی به دهه بیست زندگی رسیده است، چون افزایش فشار زندگی و تشدید بحران هایی که انسان

با آن‌ها روبروست باعث می‌شود آدم‌ها زودتر از آنچه که باید پیر شوند. اما اگر مراقب و متوجه باشید می‌توانید از وقوع حمله قلبی پیشگیری کنید. البته همه‌ی افراد از حمله قلبی جان سالم به در نمی‌برند، اما همه‌ی حمله‌های قلبی نیز گذشته نیستند.

علائم اولیه حمله قلبی

حمله قلبی همیشه هم ناگهانی نیست. در واقع خیلی از افراد دچار حمله قلبی می‌شوند بدون اینکه متوجه شوند. حمله قلبی در این افراد بعد از یک درد ناگهانی در پشت یا گردن و یا در قفسه سینه و شانه روی می‌دهد. ممکن است شما علائمی داشته باشید که نتوانید آن‌ها را به حمله قلبی ربط بدهید، مثلاً خستگی بی‌دلیل یا اضطراب. شاید هم حالت تهوع یا استفراغ داشته باشید که به نظر نرسد به قلب تان ربط دارند یا دچار تنگی نفس شوید، اما دلیلش را ندانید.

مثلاً نشسته‌اید که ناگهان احساس می‌کنید نفس کم آورده‌اید؛ این می‌تواند نشان‌دهنده‌ی حمله قلبی در شرف وقوع باشد. البته علائمی که دارید می‌تواند به هر عارضه یا بیماری دیگری مرتبط باشند یا اصلاً مشکل خاصی نباشند، اما اگر هر یک از این علائم را داشتید بهتر است دست کم دقت کنید چند ساعت یا چند روز بعد در چه وضعیتی هستید.

حمله قلبی در مردان

آیا می‌دانستید که مردان گاهی علائم متفاوتی از حمله قلبی با زنان دارند؟ مردان معمولاً علائم کلاسیک حمله قلبی را تجربه می‌کنند که احتمالاً با آن‌ها آشنا هستید مثلاً درد در قفسه سینه، تنگی نفس، قرمزی صورت، درد در گردن و شانه، دست درد و دردی که پخش می‌شود. مردان اغلب وقتی که درد دارند آن را دست کم می‌گیرند و سعی می‌کنند این طور بگویند که دردشان دلیل دیگری دارد، مثلاً بدهضمی یا غذای تندی که برای ناهار خورده‌اند.

غذای تند سبب درد در قفسه سینه نمی‌شود، بنابراین اگر کسی این علامت را داشت باید به اورژانس مراجعه کند، به هر حال بهتر است خیال تان راحت شود تا اینکه بعداً تاسف بخورید.

حمله قلبی در زنان

علائم حمله قلبی در زنان با مردان فرق می‌کند. مثلاً خیلی از زنانی که دچار حمله قلبی می‌شوند اینطور می‌گویند که کمر درد داشتند یا قسمتی از بدن شان درد می‌کرد که معمولاً به قلب ربطی ندارد، مثلاً معده درد.

بیشتر افراد تصور می‌کنند حمله قلبی سبب درد در قفسه سینه می‌شود، اما هر کسی درد را متفاوت تجربه می‌کند و مهم است که نسبت به این تفاوت‌ها آگاه باشید. زنان اگر در معرض حمله قلبی باشند معمولاً احساس خستگی می‌کنند و معده شان را می‌گیرند و احساس آشفتگی یا بهم خوردن تعادل دارند. البته شاید این علائم در مردان هم دیده شود، اما اغلب در میان زنان متداول‌تر است. زنان نسبت به مردان استرس بیشتری دارند و علائم فیزیکی استرس را خستگی تلقی می‌کنند، اما مهم است که نسبت به علائم جدیدی که دلیلی برای شان پیدا نمی‌کنید دقیق باشید.

حتی احساس خستگی نیز چیزی است که باید به آن توجه کنید، زیرا با خیلی از بیماری‌ها ربط دارد. جالب است بدانید طی یک نظرسنجی خانم‌ها این گونه اعلام کردند که بابت علائم گفته شده هیچ اقدام پزشکی نخواهند کرد، زیرا سرشان شلوغ‌تر از آن است که به درد اجازه بدهند جلوی فعالیت شان را بگیرد!

در صورت وقوع حمله قلبی چه می‌توان کرد؟

برای کمک به کسی که در شرف یک حمله قلبی است در خانه کار زیادی نمی‌توان انجام داد و فقط باید هر چه زودتر او را به اورژانس رساند تا اقدامات پزشکی برای نجات فرد هر چه سریع‌تر انجام شود. اگر متوجه شدید در معرض حمله قلبی هستید به هر وسیله‌ای شده زودتر اورژانس خبر کنید. اگر در کنار کسی هستید که دچار حمله قلبی شده بعد از تماس با اورژانس کنارش بمانید و سعی نکنید چیزی به او بخورانید.

ریسک فاکتورهای حمله قلبی را بشناسید تا از وقوع آن پیشگیری کنید

دانایی به شما قدرت می دهد و در مورد حمله قلبی، جان تان را نجات می دهد. تحقیقات علمی، فاکتور هایی را شناسایی کرده است که خطر بیماری عروق کرونری و حمله قلبی را افزایش می دهند. هر چه ریسک فاکتور های بیشتری داشته باشید، احتمال اینکه دچار بیماری قلبی شوید بیشتر است. ریسک فاکتور های حمله قلبی در سه دسته متفاوت قرار می گیرند:

ریسک فاکتور های اصلی: این فاکتور ها احتمال بیماری قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش می دهند.

ریسک فاکتور های قابل کنترل: این ریسک فاکتور ها قابل کنترل بوده و با دارودرمانی یا تغییراتی در سبک زندگی قابل تغییراند.

ریسک فاکتور های مرتبط: این فاکتور ها با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط اند، اما اهمیت شان همچنان در حال مطالعه است.

ریسک فاکتور های اصلی بیماری قلبی که نمی توانید آن ها را تغییر دهید

افزایش سن: هر چه سن تان بالاتر برود بیشتر در معرض حمله قلبی خواهید بود. بیشتر افرادی که در اثر بیماری جان خود را از دست می دهند بالای ۶۵ سال دارند.

مرد بودن: مرد ها بیشتر از زن ها دچار حمله قلبی می شوند.

وراثت: اگر پدر و مادر فرد دچار بیماری قلبی باشند احتمال اینکه او نیز دچار بیماری قلبی شود زیاد است.

ریسک فاکتور های اصلی بیماری قلبی که می توانید کنترل شان کنید

سیگار کشیدن: پژوهش ها نشان می دهند سیگار کشیدن سبب افزایش خطر حمله قلبی می شود. در واقع حتی افرادی که دود دست دوم سیگار را استنشاق می کنند نیز در معرض حمله قلبی هستند.

بالا بودن کلسترول خون: بالا بودن کلسترول خون با افزایش ریسک حمله قلبی ارتباط دارد.

فراموش نکنید که رژیم غذایی پُر از چربی های ترانس و چربی های اشباع می توانند کلسترول بد خون یا همان LDL را افزایش بدهند.

کلسترول خوب خود یا همان HDL برای سلامت قلب لازم است و پایین بودن آن، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. سیگار کشیدن و داشتن اضافه وزن، کلسترول HDL را پایین می آورند.

تریگلیسرید: تریگلیسرید ها معمول ترین نوع چربی در بدن هستند و بالا بودن سطح تریگلیسرید همراه با پایین بودن کلسترول HDL یا بالا بودن کلسترول LDL منجر به تصلب شرایین خواهد شد.

فشار خون بالا: بالا بودن فشار خون، فشار بیشتری به قلب وارد کرده و باعث می شود سخت تر کار کند. این اتفاق می تواند ریسک سکته مغزی، نارسایی کلیوی و نارسایی احتقانی قلب را افزایش بدهد.

فعالیت بدنی: سبک زندگی غیرفعال می تواند ریسک فاکتور قابل توجهی برای بیماری عروق کرونری باشد. ورزش منظم و با شدت متوسط می تواند خطر بیماری قلبی را کاهش بدهد.

چاقی و اضافه وزن: داشتن اضافه وزن در بدن به این معنی است که قلب مجبور است سخت تر کار کند تا خون را به سراسر بدن برساند. این اتفاق اغلب با فشار خون بالا و کلسترول بالا همراه است.

دیابت: اگر قند خون تان کنترل نشود احتمال بیماری قلبی وجود دارد. دست کم ۶۸ درصد از افرادی که دیابت دارند و بالای ۶۵ سال سن دارند، در اثر نوعی بیماری قلبی جان خود را از دست می دهند.

سایر ریسک فاکتور ها

استرس: استرس خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد، چرا؟ زیرا افرادی که بیشتر استرس دارند ممکن است سیگار بکشند یا پرخوری کنند که هر دو، ریسک فاکتور بیماری قلبی اند.

الکل: نوشیدن الکل فشار خون را بالا می برد که ریسک فاکتور بیماری قلبی است. الکل، چربی های تریگلیسرید را نیز بالا برده و از این طریق نیز بر قلب اثر می گذارد.

رژیم غذایی: رژیم غذایی سالم برای کاهش خطر بیماری قلبی مهم است. چیزی که شما می خورید بدون تردید بر سلامت قلب تان اثر می گذارد. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه ها و غلات کامل به سلامت قلب تان کمک زیادی می کنند.

پیشگیری از حمله قلبی

برترین ها: سبک زندگی سالم برای پیشگیری از بیماری قلبی اهمیت دارد و هرگز برای شروع زندگی سالم دیر نیست. هر چه زودتر اصلاح سبک زندگی تان را شروع کنید، فواید بیشتری نصیب تان خواهد شد.
منبع: hackspirit