



## ۵ نشانه که پس از ۳۰ سالگی باید جدی بگیریم

پس از سن ۳۰ سالگی ممکن است علائمی در بدن ظاهر شود که توجه به آنها به منظور حفظ سلامت قلب ضرورت دارد.

پس از سن ۳۰ سالگی ممکن است علائمی در بدن ظاهر شود که توجه به آنها به منظور حفظ سلامت قلب ضرورت دارد.

به گزارش ایسنا، قلب از اعضای مهم و حیاتی بدن است و در صورتیکه تنها برای چند ثانیه وظیفه خود را به درستی انجام ندهد ممکن است به کما یا حتی مرگ فرد منجر شود. به همین دلیل حفظ سلامت قلب از اهمیت بالایی برخوردار است.

به طور معمول، بیشترین موارد حمله قلبی در افراد بالای ۴۵ سال مشاهده می شود اما معمولاً علائم آن پس از سن ۳۰ سالگی بروز می کند. در چنین شرایطی نباید این علائم خفیف در بدن را نادیده گرفت چرا که توجه به آنها می تواند از بروز بیماری های جدی همچون حمله قلبی جلوگیری کند.

سایت pldgetimes به برخی از این علائم اشاره کرده که وجود آنها می تواند زنگ خطری برای ابتلا به بیماری قلبی باشد:

درد قفسه سینه: نشانه اصلی مشکل قلبی احساس درد در قفسه سینه است اما این علامت اغلب در مراحل پیشرفته تر بیماری مشاهده می شود. هرچند، امروزه جوانان در سنین ۲۵ - ۳۰ سالگی هم قربانی حمله قلبی می شوند. هر ساله هزاران نفر از افراد زیر ۳۰ سال در دنیا به دلیل ابتلا به بیماری های قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند. بنابراین نباید درد قفسه سینه را نادیده گرفت. در صورتیکه فرد در کنار درد قفسه سینه تعریق نیز داشته باشد لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کند.

نفس نفس زدن هنگام بالا رفتن از پله ها: در دوران جوانی سطح انرژی و قدرت بدنی به طور طبیعی بسیار زیاد است اما اگر پس از انجام کارهای سبک یا سنگین احساس خستگی و مشکل تنفسی داشته باشید این موضوع می تواند نشانه خطر باشد. به طور معمول، بالا رفتن از ۲۰ تا ۲۵ پله برای جوان ۳۰ تا ۴۰ ساله کار سختی نیست. هرچند افرادی که هنگام بالا رفتن از پله دچار احساس خستگی و تنگی نفس می شوند باید نسبت به سلامت قلب خود هوشیار باشند.

خر و پف کردن: خروپف کردن در خواب می تواند دلایل زیادی داشته باشد اما این مشکل به طور معمول از سنین پایین شروع نمی شود. اگر فردی در سن ۳۰ - ۳۵ سالگی دچار این عارضه شود می تواند حاکی از وجود مشکل تنفسی باشد. همچنین ممکن است خر و پف کردن به مفهوم این باشد که قلب عملکرد مطلوب خود را ندارد.

احساس درد در فک: افراد این علامت را معمولاً نادیده می گیرند زیرا اغلب درد فک را ناشی از دندان درد می دانند و سپس اقدام به مصرف داروی مسکنی برای رفع آن میکنند. ممکن است وجود مشکل دندانی علت درد فک باشد اما اگر فرد به طور مکرر با این عارضه مواجه می شود لازم است به پزشک مراجعه کند زیرا احساس درد در دندان یا فک می تواند نشانه وجود مشکل قلبی باشد.

احساس سوزن سوزن شدن در بخشی از بدن: کلسترول عامل اصلی مشکل قلبی است. افزایش سطح کلسترول، جریان خون در بدن را مختل کرده و احتمال حمله قلبی را بیشتر می کند. در صورتیکه سطح کلسترول بیش از حد افزایش پیدا کند احساس سوزن سوزن شدن در بدن نشانه ای از بالا رفتن کلسترول است. در صورتیکه چند روز به طور مداوم احساس سوزن سوزن شدن در بعضی قسمت های بدن داشته باشید این وضعیت می تواند نشانه ای از مشکل قلبی باشد.