

علائم هشداردهنده حمله قلبی

در حالی که به خوبی ثابت شده که فشار خون بالا، دیابت، استعمال دخانیات و ورزش نکردن از عوامل خطر حمله قلبی هستند، کارشناسان می‌گویند علائم مشخصی وجود دارد که در روزها و هفته‌های قبل از حمله قلبی رخ می‌دهد.



در حالی که به خوبی ثابت شده که فشار خون بالا، دیابت، استعمال دخانیات و ورزش نکردن از عوامل خطر حمله قلبی هستند، کارشناسان می‌گویند علائم مشخصی وجود دارد که در روزها و هفته‌های قبل از حمله قلبی رخ می‌دهد.

به گزارش ایسنا، دانستن این نشانه‌ها می‌تواند نجات‌دهنده باشد.

متخصصان برخی از علائم هشداردهنده اولیه حمله قلبی و آنچه را که در صورت تجربه آنها باید انجام دهید را به اشتراک می‌گذارند:

درد یا احساس فشار در قفسه سینه

آنزین که درد متناوب قفسه سینه است، بر اثر تجمع تدریجی پلاک در داخل رگ‌ها ایجاد می‌شود و می‌تواند یک علامت هشداردهنده باشد. اگر متوجه هر نوع ناراحتی در قفسه سینه شدید (آنزین می‌تواند به اشکال دیگری غیر از درد نیز ظاهر شود)، مهم است که با پزشک خود تماس بگیرید.

درد گردن، شانه یا فک

معمولاً ما حملات قلبی را با درد فوری در دست چپ مرتبط می‌دانیم. با این حال، علائم اولیه درد ممکن است چندان واضح نباشد. گاهی اوقات حمله قلبی مترادف با درد قفسه سینه است، اما گاهی اوقات به ویژه در افراد مسن، ممکن است علائم مرتبط دیگری مانند درد یا بی‌حسی که از گردن، شانه یا بازو منتشر می‌شود، وجود داشته باشد.

حالت تهوع یا سایر مشکلات معده

درد شکم، حالت تهوع و خستگی نیز از علائم هشداردهنده حمله قلبی هستند. اما این علامت مخصوص همه بیماران نیست. برخی از بیماران ممکن است علائم خفیف گوارشی داشته یا اصلاً هیچ علامت گوارشی نداشته باشند.

سرگیجه، سبکی سر یا ضعف

اگر ناگهان دچار عدم تعادل می‌شوید، اتاق شروع به چرخیدن می‌کند یا بینایی شما کاهش می‌یابد، بدن شما ممکن است در مورد حمله قلبی قریب الوقوع هشدار دهد. اگر این علائم را تجربه کردید، فوراً به اطرافیان خود اطلاع دهید.

تنگی نفس

تنگی نفس می‌تواند بر اثر فعالیت بدنی، دمای بالا یا ارتفاع زیاد ایجاد شود. همچنین می‌تواند یک علامت رایج برای بسیاری از مشکلات پزشکی دیگر باشد. با این حال، فشار در قفسه سینه، مشکل در تنفس یا تنگی نفس می‌تواند گاهی اوقات یک علامت هشدار برای حمله قلبی باشد.

عرق سرد

تعریق زیاد در حالت استراحت و یا تجربه عرق سرد می‌تواند از علائم هشداردهنده حمله قلبی باشد.

به گزارش دویچه وله، بازه زمانی بین علائم و حمله قلبی از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت به نظر می‌رسد. اما تقریباً دو سوم از بیماران می‌توانند یک ماه قبل از حمله قلبی به زمانی اشاره کنند که درد قفسه سینه را تجربه کرده‌اند. برخی از افراد نیز ممکن است در روزهای منتهی به حمله قلبی متوجه علائم شوند.

در حالی که بسیاری از عوامل خطر خارج از کنترل شما هستند، بسیاری از آنها قابل پیشگیری اند. اقدامات ساده مانند پیاده روی روزانه یا انتخاب غذاهای سالم می تواند همراه با دانستن اعداد فشار خون، کلسترول و قند خون و آگاهی از علائم هشداردهنده حمله قلبی به کاهش احتمال بروز این عارضه کمک کند.

فراموش نکنید اگر سن شما ۴۵ سال به بالا است، با پزشک عمومی خود یک چک آپ سلامت قلب رزرو کنید. انجام منظم این کار کمک می کند تا خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را در پنج سال آینده بهتر بشناسید.