



۳ عامل خطرناک برای قلب

داده‌های یک مطالعه از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد نشان داده است نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند، صرف‌نظر از میزان ورزشی که می‌کنید، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

داده‌های یک مطالعه از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد نشان داده است نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند، صرف‌نظر از میزان ورزشی که می‌کنید، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

به گزارش ایسنا، همچنین سیگاری‌ها تقریباً دو برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها در معرض حمله قلبی هستند زیرا سیگار کشیدن به عروق خونی آسیب می‌زند، فشار خون را بالا می‌برد و میزان اکسیژن خون را کاهش می‌دهد.

عصبانیت نیز از دیگر عوامل خطر است و تحقیقات نشان داده‌اند که خشم می‌تواند احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد.

متخصصان بر اهمیت شناسایی بیماران در معرض خطر ایسکمی میوکارد خاموش و اتخاذ سبک زندگی سالم تأکید دارند. به گفته آنها، رعایت سبک زندگی سالم و ارزیابی‌های دوره‌ای خطرات قلبی عروقی در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی بسیار مؤثر است. علاوه بر این، آگاهی از برخی علائم و نشانه‌های بیماری عروق کرونر می‌تواند به بیماران کمک کند تا زودتر به دنبال درمان باشند و با این بیماری‌ها مقابله کنند.

ورزش یکی از مولفه‌های کلیدی در این مسیر است زیرا باعث تقویت عضله قلب، افزایش کارایی آن در پمپاژ خون، کاهش کلسترول و کنترل وزن می‌شود. طبق دستورالعمل‌های فعالیت بدنی برای آمریکایی‌ها، بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند و دو روز را هم به تمرین‌های مقاومتی اختصاص دهند.

به گزارش ایندپندنت، حملات قلبی در زمستان افزایش می‌یابند زیرا قلب برای گرم نگه داشتن بدن سخت‌تر کار می‌کند و فعالیت‌هایی مانند برف روبی هم فشار مضاعفی به قلب وارد می‌کند. از طرفی هوای سرد، خون را غلیظ‌تر می‌کند که به نوبه خود خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد.

شایع‌ترین علائمی که بیماران قبل از حمله قلبی گزارش کرده‌اند، درد یا احساس فشار در سمت چپ قفسه سینه است که ممکن است به بازوی چپ هم بزند. همچنین ممکن است به صورت فشاری در مرکز قفسه سینه ظاهر شود که شبیه به احساس یک وزنه سنگین روی سینه است. با این حال به گفته متخصصان، بسیاری از بیماران به ویژه زنان و افراد مبتلا به دیابت، بیشتر در معرض علائم غیرمعمول حمله قلبی قرار دارند.

در حالی که بیشتر مردم درد در قفسه سینه یا بازوی چپ را نشانه‌های احتمالی حمله قلبی می‌دانند، برخی نشانه‌های کمتر شناخته شده هم وجود دارند که ممکن است نیازمند مراجعه فوری به اورژانس باشند.

درد دندان

در حالی که درد قفسه سینه یکی از نشانه‌های رایج مشکلات قلبی است، متخصصان توضیح می‌دهند که این هشدار می‌تواند به صورت درد دندان نیز ظاهر شود، زیرا عصب‌هایی که به دندان‌ها و قلب می‌رسند، مسیرهای مشترکی دارند و گاهی بیماران بدون احساس درد در قفسه سینه از ناراحتی در پشت یا دندان درد شکایت می‌کنند.

هنگامی که جریان خون به قلب محدود می‌شود، پیام‌های درد ممکن است به دندان‌ها منتقل شوند. درد همچنین ممکن است در بازوها، پشت، فک و شکم ظاهر شود. این درد معمولاً با فعالیت بدنی تشدید می‌شود و با استراحت کاهش می‌یابد.

درد معده و حالت تهوع

برخی «علائم نادر یا غیرمعمول» به شکل سوزش معده یا حالت تهوع آشکار می‌شوند. افراد اغلب این موارد را سوزش سر دل یا ناراحتی معده عادی تلقی می‌کنند در حالی که ممکن است نشانه موضوعی جدی‌تر باشد.

عرق کردن و خستگی

تعریق شدید بدون دلیل مشخصی مانند گرما یا ورزش و نیز عرق سرد کردن هم می توانند هشدار از سوی قلب باشند.

احساس خستگی غیرمعمول پس از کمترین فعالیت یا حتی در حالت استراحت هم به ویژه در زنان، می تواند یکی از نشانه های اولیه بیماری قلبی باشد.

در حالی که این مجموعه علائم نگران کننده هستند، متخصصان می گویند که کشنده ترین علامت، نداشتن هیچ علامتی است. در بسیاری از موارد، بیماران هیچ علامتی ندارند و دچار حمله قلبی خاموش می شوند. ایسکمی میوکارد خاموش یا حمله قلبی خاموش به وضعیتی گفته می شود که شواهد عینی از آسیب به قلب وجود دارد اما هیچ علامتی احساس نمی شود.

ایسکمی میوکارد خاموش تنها از طریق آزمایش هایی مانند نوار قلب (ECG)، تست استرس یا اکوکاردیوگرافی قابل تشخیص است که اهمیت انجام دادن غربالگری های منظم را برجسته می کند.