



علائم و فاکتورهای خطر سکته قلبی. هشدارهای بدن خود را جدی بگیرید

فاکتورهای خطر و علائم پیش از بروز حملات قلبی در زنان متفاوت با مردان است این درحالی است که بیشتر پزشکان خطر سکته در زنان را با همان علائم شناخته شده در مردان ارزیابی می کنند و به همین علت در بسیاری از کشورها مرگ ناشی از سکته قلبی در زنان دو برابر مردان است.

فاکتورهای خطر و علائم پیش از بروز حملات قلبی در زنان متفاوت با مردان است این درحالی است که بیشتر پزشکان خطر سکته در زنان را با همان علائم شناخته شده در مردان ارزیابی می کنند و به همین علت در بسیاری از کشورها مرگ ناشی از سکته قلبی در زنان دو برابر مردان است.

به گزارش مهر، احساس خستگی، نفس تنگی، اضطراب و دردهای عمومی از علائمی هستند که می توانند این فکر را در زنان ایجاد کنند که در مدت یکماه آینده با خطر سکته قلبی مواجهند.

در حقیقت احتمال مرگ یک زن نسبت به مرد همسن خود در اثر عارضه قلبی دو برابر است و به نظر می رسد حداقل در تمام کشورهای توسعه یافته بیماریهای قلبی عروقی اولین دلیل مرگ در زنان هستند. به طوریکه برای مثال در آمریکا سالانه بیش از نیم میلیون زن در اثر حمله قلبی جان خود را از دست می دهند که این رقم برابر با 41.3 درصد از تمام مرگها در زنان است.

علائم سکته قلبی در زنان متفاوت از مردان است

نتایج تحقیقی که توسط موسسه ملی بهداشت آمریکا در مورد 525 زن انجام شد نشان داد که علائم سکته قلبی در زنان متفاوت از مردان است.

به طوریکه در شرایطی که بیشتر مردان پیش از بروز سکته قلبی علائمی چون احساس درد در دست چپ و درد در قفسه سینه را تجربه می کنند زنان با علائم دیگری روبه رو می شوند.

در این مطالعه، 95 درصد از زنان اظهار داشتند که در حدود یکماه قبل بروز سکته میوکاردیو با علائمی روبه رو شدند که پیش از آن هرگز تجربه نکرده بودند.

از میان شایع ترین این علائم می توان به خستگی غیرعادی (70.6 درصد)، اختلال خواب (47.8 درصد) و تنگی نفس (42.2 درصد) اشاره کرد.

نکته جالب توجه در این بود که 70 درصد از این زنان یکماه قبل از سکته هرگز درد قفسه سینه نداشتند و 43 درصد از آنها حتی در مدت سکته نیز در قفسه سینه هیچ دردی احساس نمی کردند. این درحالی است که بیشتر پزشکان حتی در مورد زنان نیز درد قفسه سینه را به عنوان مهمترین علامت حملات قلبی مدنظر قرار می دهند.

مهمترین فاکتورهای خطر در زنان

1- در زنان ارتباط محکمی میان فشار خون شریانی و مرگ زودهنگام (بسیار بیشتر از مردان) با بیماری قلبی کرونری (CHD) وجود دارد.

در تحقیقی که پروژه "مطالعه قلب فرامینگهام" زیر نظر "موسسه ملی خون، ریه و قلب آمریکا" و دانشگاه بوستون انجام شد، نشان می دهد در شرایطی که در مردان فشار خون بالا پس از سن، کلسترول بالا و استعمال دخانیات در رتبه چهارم فاکتورهای خطر قرار دارد در زنان در کنار سن مهمترین فاکتور به شمار می رود.

2- سیگار اولین دلیل مرگ قابل پیشگیری برای زنان است. بررسیها نشان می دهد که بیش از نیمی از سکته های میوکاردیو در هر دو جنس با مصرف سیگار ارتباط دارد.

خطر بیشتر (2 تا 4 برابر) دوز مصرف وابسته است. به طوریکه حتی سیگاریان کم مصرف (1 تا 4 نخ سیگار در روز) که بیشتر در میان زنان هستند نسبت به زنان غیر سیگاری دو برابر با خطر بیشتری در توسعه CHD مواجهند.

3- بعضی مطالعات نشان می دهد که نسبت میان کل کلسترول / کلسترول HDL و لیپوپروتئین پس از سن، مهمترین فاکتور خطر بیماری شریانی است و تفاوت های این ارتباط برپایه جنس متفاوت است.

4- دیابت خطر مرگ شریانی را نسبت به افراد غیر دیابتی افزایش می دهد. اما در شرایطی که این خطر در مردان 2 تا 3 برابر است در زنان 3 تا 7 برابر است.

علت این افزایش خطر بیشتر در زنان به سبب اثری است که این بیماری روی چربی های پلاسمایی و فشار خون می گذارد. به طوریکه دیابت در زنان مستقیماً روی استروژن اثر می گذارد و عملکرد حفاظتی آن را تغییر می دهد و حتی می تواند اثرات مفید درمان هورمونی دوران یائسگی را حذف کند. درحقیقت، دیابت سطوح بالای تری گلیسرید و سطوح پایین کلسترول HDL را تولید می کند و موجب می شود که لیپوپروتئینها تغییر شکل دهند و تبدیل به ذرات کوچکتر و متراکم تری شوند که ساخت پلاکها در شریانها را آسان می کنند.

علائمی که زنان نباید بی تفاوت از کنار آنها عبور کنند

فرسودگی

فرسودگی اختلال شایعی است که اغلب در اثر کیفیت بد خواب، عوارض جانبی دارو و یا اضافه کاری زیاد به وجود می آید. اما خستگی و فرسودگی غیرمعمول می تواند اولین علامت یک حمله قلبی یا نشانه ای از یک بیماری عروقی باشد. 70.6 درصد از زنان شرکت کننده در یک تحقیق اظهار داشتند که در هفته ها و روزهای قبل از سکتة به شدت دچار فرسودگی شده بودند.

بدخوابی

اغلب پیش می آید که در یک دوره پرمشغله دچار کم خوابی شوید. اما اگر این اختلال در یک دوره مشخص و به طور مرتب تکرار شود می تواند نشانه خطر باشد. به طوریکه نتایج تحقیقی که در مورد زنانی که به تازگی یک سکتة قلبی را تجربه کرده اند نشان می دهد که 47.8 درصد از آنها در روزها و هفته های قبل از حمله از بدخوابی رنج می بردند.

سرفه و نفس تنگی

نفس تنگی عجیب و سرفه بدون سابقه آسم در طول فعالیتهای عادی روزانه علائمی از حملات قلبی زودهنگام است که در زنان رخ می دهد. 42.1 درصد از زنان شرکت کننده در یک تحقیق اظهار داشتند که حداکثر از یکماه قبل از حمله قلبی سرفه های غیرعادی و تنگی نفس داشتند.

سوزش معده و سوء هاضمه

سوزش معده در شرایط عادی می تواند به دلیل خوردن یک غذای سنگین باشد اما تقریباً 40 درصد از زنانی که حمله قلبی داشته اند اظهار می دارند که در هفته های قبل از سکتة دچار سوزش معده یا هضم دشوار شده بودند.

سرگیجه و عرق سرد

تقریباً 40 درصد زنانی که دچار حمله قلبی شده بودند کمی پیش از سکتة سرگیجه داشتند و 40 درصد دیگر نیز عرق سرد می کردند. این دو علامت با شرایط قبل از یائسگی سازگارند اما همچنین می توانند علائم یک حمله قلبی باشند.

اضطراب غیرقابل توضیح

بیش از یک سوم (35 درصد) از زنانی که سکتة کرده بودند قبل از حمله قلبی به یک اضطراب غیرقابل توضیح دچار شده بودند.

دردهای عمومی بدن

هرچند درد ناگهانی در قفسه سینه به عنوان یکی از علائم کلاسیک حمله قلبی شناخته می شود اما تنها 30 درصد از زنانی که سکته کرده بودند اظهار داشتند که در قفسه سینه احساس درد می کردند.

در عوض، بیشتر زنان در سایر مناطق بدن به ویژه بخشهای فوقانی کمر، گردن، شانه ها، بازو، آرواره و گلو احساس درد می کردند.