

# علائم بیماری‌های قلبی در زنان مبهم‌تر و خاموش‌تر از مردان است

7 مهر 1404

دکتر طاهره صادقی، متخصص قلب و عروق به علائم هشداردهنده بیماری‌های قلبی اشاره کرد و گفت: بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در ایران و جهان هستند و بسیاری از بیماران به دلیل نادیده گرفتن نشانه‌های اولیه دیرنگام به پزشک مراجعه می‌کنند.

دکتر صادق - متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز با اشاره به شایع‌ترین علائم هشداردهنده بیماری‌های قلبی توضیح داد: درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق شدید، تپش غیرطبیعی قلب و احساس ضعف یا خستگی غیرمعمول از جمله نشانه‌هایی است که نباید ساده گرفته شود. بروز این علائم به‌ویژه هنگام فعالیت بدنی یا استرس می‌تواند نشانه حمله قلبی یا سایر مشکلات جدی باشد.

صادقی درباره تفاوت بیماری‌های قلبی در زنان و مردان توضیح داد: در مردان معمولاً علامت غالب، درد یا فشار شدید در ناحیه قفسه سینه است که ممکن است به بازوی چپ، گردن یا فک انتشار پیدا کند. این علائم در مردان بیشتر واضح و کلاسیک هستند و معمولاً با تعریق سرد و تنگی نفس همراه می‌شوند. اما در زنان وضعیت متفاوت است و بسیاری از زنان به‌جای درد شدید قفسه سینه، علائم مبهم‌تری نشان می‌دهند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی در مورد علایم در خانم‌ها گفت: تهوع و استفراغ، درد در قسمت بالای شکم، کمر یا حتی فک، احساس خستگی مفرط و سرگیجه از جمله نشانه‌های شایع‌تر در زنان است. همین تفاوت باعث می‌شود که گاهی بیماری قلبی در زنان با مشکلات گوارشی یا خستگی ساده اشتباه گرفته شود و روند تشخیص و درمان به تاخیر افتد.

این متخصص قلب و عروق با تأکید بر نقش پیشگیری خاطرنشان کرد: داشتن عادت‌های سالم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به میزان چشمگیری کاهش دهد. تغذیه متعادل با مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و پرهیز از غذاهای پرچرب و پرنمک، انجام فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی روزانه، ترک سیگار و قلیان، مدیریت استرس، کنترل منظم فشار خون، دیابت و کلسترول از مهم‌ترین عواملی هستند که سلامت قلب را تضمین می‌کنند.