

۷ علامت که نشان از احتمال مرگ در شب دارد

11 آبان 1403

یکسری علایم کمتر شناخته شده‌ای وجود دارد که خبر از بیماری مرگباری می‌دهد که بیشتر شب‌ها جان مبتلایان را می‌گیرد. بررسی‌ها نشان داده که این بیماری مسئول مرگ حداقل یک چهارم بریتانیایی‌هاست.

بنابه گفته بنیاد قلب بریتانیا، بیماری قلبی سالانه جان بیش از ۱۷۰ هزار نفر را می‌گیرد. بیماری سرخرگ کرونری شایع‌ترین علت حملات قلبی و بزرگترین قاتل زنان و مردان سراسر جهان است.

به همین دلیل باید مراقب ۷ علامت کمتر شناخته شده‌ای باشید که معمولاً پس از غروب خود را نشان می‌دهند:

۱. آپنه در خواب

آپنه یا توقف تنفس، به معنی قطع موقت تنفس به هر علت می‌باشد. در این وضعیت، تنفس لحظه‌ای متوقف و سپس فعال می‌شود. از علایم آپنه باید به سختی تنفس، خرناس یا صداهایی شبیه خفگی، از خواب بیدار شدن مکرر، خروپف‌های بلند، احساس خستگی در طول روز، عدم تمرکز، نوسانات خلقی و سردردهای صبحگاهی اشاره کرد.

۲. تعریق شبانه

تعریق شبانه در فصول گرم سال عادی است، اما اگر فردی در شب‌های سرد هم بی‌دلیل عرق می‌کند باید به پزشک مراجعه کند. تعریق شدید، به‌ویژه در شب، نشانه اولیه حمله قلبی است.

۳. تکرر ادرار

تکرر ادرار در شب گاهی نشان از حمله قلبی دارد. وقتی قلب درست کار نکند، مایعات به راحتی جذب بدن نمی‌شود و فرد مجبور به تخلیه آن می‌شود.

۴. درد در قفسه سینه

اگر قفسه سینه‌تان دچار دردی ناگهانی همچون درد ناشی از ضربه چاقو شود، علامت حمله قلبی است. این نوع حمله قلبی بیشتر مواقع احتمال دارد در شب رخ دهد.

۵. تنگی نفس

تنگی نفس همیشه نگران‌کننده نیست، اما گاهی اوقات علامت جدی حمله قلبی، به‌ویژه در شب‌ها، است.

۶. ضربان سریع قلب

ضربان سریع قلب فقط زمانی که فرد به بیماری تاکی‌کاردی فوق بطنی مبتلاست، نگران‌کننده است. این بیماری، سرعت ضربان قلب را به‌طور غیرطبیعی افزایش می‌دهد که در نهایت فرد در خطر مشکلات مختلف از جمله، حمله قلبی قرار می‌گیرد.

۷. سندرم پای بیقرار

سندرم پای بیقرار نوعی مشکل سیستم عصبی است که به موجب آن فرد میل شدید کنترل‌نشده‌ای در برابر حرکت دادن پاها دارد. این مشکل موجب بی‌خوابی و همچنین اضطراب و افسردگی می‌شود.

اگر هر یک از علائم فوق بیانگر این است که فرد مبتلا در خطر مرگ در شب است؛ بنابراین مراقب باشید تا دچار این مشکلات نشوید.