

علائم هشداردهنده حمله قلبی

1 اردیبهشت 1403

در حالی که به‌خوبی 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.

دانستن این نشانه‌ها می‌تواند نجات دهنده 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 قفسه‌سینه

آنژین 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 (آنژین 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 به‌ویژه 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 قریب‌الوقوع 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 پیشگیری‌اند. اقدامات ساده مانند پیاده‌روی روزانه یا انتخاب غذاهای سالم می‌تواند 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 چک‌آپ سلامت قلب رزرو کنید. انجام منظم این کار کمک می‌کند تا خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را در پنج سال آینده بهتر بشناسید.