هر آنچه درباره حمله قلبی نمی‌دانید

23 آذر 1401

هنگامی که یک سرخرگ کرونر به طور ناگهانی کاملاً مسدود می‌شود، اکسیژن نمی‌تواند به عضله قلب شما برسد – که باعث حمله قلبی (یا "انفارکتوس میوکارد") می‌شود.

حمله قلبی یک اورژانس پزشکی است: بدون اکسیژن، عضله شروع به از بین رفتن می‌کند و قلب شما می‌تواند برای همیشه آسیب ببیند.

حملات قلبی می‌تواند کشنده باشد. هر روز ۲۱ استرالیایی بر اثر حمله قلبی جان خود را از دست می‌دهند. هر ۹ دقیقه یک بیمار به دلیل حمله قلبی در بیمارستان بستری می‌شود.

شایع‌ترین علائم حمله قلبی عبارتند از:

درد قفسه سینه (آنژین صدری) – فشار یا سفتی در قفسه سینه و بازوها که ممکن است به فک، گردن یا پشت سرایت کند

احساس سرگیجه ناگهانی، ضعف، سبکی سر یا اضطراب

حالت تهوع یا استفراغ

سوء هاضمه یا سوزش سر دل

عرق کردن، یا عرق سرد

تنگی نفس یا مشکل در تنفس

زنان ممکن است علائم مختلفی را تجربه کنند، مانند:

تنگی نفس و به طور کلی احساس ناخوشی

سفتی یا ناراحتی در بازوها

کمر درد یا فشار

علائم حمله قلبی در افراد مختلف متفاوت است. برخی از افراد قبل از حمله قلبی هیچ علامت هشدار دهنده‌ای را تجربه نمی‌کنند در حالی که برخی دیگر روزها یا هفته‌ها قبل علائم را احساس می‌کنند. تقریباً از هر ۳ مرد، ۱ نفر و از هر ۱۰ زن، ۴ نفر که دچار حمله قلبی می‌شوند، اصلاً درد قفسه سینه را احساس نمی‌کنند. درد قفسه سینه نیز ممکن است بیاید و برود.

حملات قلبی چگونه تشخیص داده می‌شوند؟

اگر فکر می‌کنید ممکن است دچار حمله قلبی شده باشید، باید فوراً به بیمارستان بروید. در آنجا، پزشک علائم شما را ارزیابی می‌کند و علائم حیاتی شما از جمله فشار خون، نبض و درجه حرارت را بررسی می‌کند.

چگونه می‌توانم از حمله قلبی جلوگیری کنم؟

ایجاد تغییرات مثبت در شیوه زندگی بهترین راه برای کاهش خطر حمله قلبی است.

چندین راه وجود دارد که می‌توانید سلامت قلب خود را بهبود بخشید:

ترک سیگار

خوردن یک رژیم غذایی سالم

برای کمک به کنترل کلسترول و فشار خون خود به پزشک مراجعه کنید

فعال ماندن و ورزش منظم

حفظ وزن سالم

نوشیدن الکل در حد اعتدال

کاهش استرس و مراقبت از سلامت روانی

عوامل خطر دیگری نیز وجود دارد که نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید، مانند سن، جنسیت، قومیت و سابقه خانوادگی.