

## علائم هشدار دهنده بیماری قلبی

علائم بیماری های قلبی شامل علائم متعددی می باشد که می تواند از یک ضعف و بیحالی تا دردهای سنگین و فشارنده ی قفسه سینه را شامل شود. ممکن است درد از ناحیه ناف تا چانه متغیر باشد. اگر چه نباید با احساس هر دردی دچار اضطراب شد اما لازم است با بررسی اطمینان یافت که درد مربوط به قلب نباشد.

### عوامل خطر ساز بیماری قلبی

- بالا بودن فشار خون
- استعمال دخانیات
- بالا بودن چربی
- اضافه وزن
- دیابت
- عدم کنترل فشار روانی
- سابقه خانوادگی
- سن بالا (البته در تمام سنین ممکن است دیده شود)
- نداشتن فعالیت ورزشی منظم

### نشانه های فردی که دچار حمله قلبی شده است مختصرا به شرح زیر است:

■ احساس سنگینی و فشار غیرطبیعی روی قفسه سینه، گویی وزنه سنگینی روی سینه قرار دارد. درد در ناحیه قفسه سینه و پشت جناغ است. معمولا چند دقیقه طول می کشد و ممکن است قطع شود و دوباره برگرددگاهی مانند سوزش سردل می باشد.

■ احساس درد شدید قفسه سینه، پشت، گردن، و فک

○ این علائم می تواند شامل درد در یک و یا هر دو بازو و شانه ها باشد. درد ناحیه پشت و گردن و فک از علائم شایع حملات قلبی در زنان است (با این وجود ممکن است علائم در خانم ها با شدت کمتری و اشکال متفاوت بروز کند) درد بیشتر به بازو و دست چپ انتشار می یابد و با فعالیت بیشتر و با استراحت و مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین بهتر می شود.

■ تنگی نفس: می تواند ناگهانی رخ دهد در حالی که شما در حال استراحت هستید و یا فعالیت کمی می کنید. گاهی با درد قفسه سینه همراه است و گاهی به تنهایی رخ می دهد.

### ■ تعریق:

■ خستگی غیر عادی و شدید، ضعف و احساس گیجی که با احساس کمبود انرژی همراه باشد.

■ درد معده، تهوع و استفراغ: اغلب اوقات با ناراحتی های معده اشتباه گرفته می شود.

■ احساس بی نظمی یا تپش قلب

### به نکات زیر توجه شود:

\* در بیماران دیابتی، افراد معتاد به مواد مخدر، سالمندان، بیماران دارای سابقه فشار خون بالا و آلزایمر ممکن است درد به خوبی احساس نشود و یا علائم دیگر ظاهر شود.

\* در صورتی که درد قفسه سینه و علائم دیگر طول میکشد یا تکرار میشود حتما به اورژانس مراجعه کنید.

\* از خوددرمانی و مصرف خودسرانه دارو پرهیزید (استفاده از قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین می تواند کمک کننده باشد).

\* توجه داشته باشید که درد قفسه سینه علل مختلفی دارد و مشکلات قلبی یکی از آن علل است هرگز مضطرب نشوید

اما لازم است علت درد بررسی شود پس مراجعه به اورژانس ضروری است.

\* کسانی که سابقه فامیلی دارند و یا سابقه مشکلات قلبی دارند باید بیشتر مراقب باشند.