

علائم قلبی را نادیده نگیرید

زمانی که عروق کرونر که رگ های تغذیه کننده قلب هستند، به هر علتی مسدود شوند، خونرسانی به قلب کاهش یافته و این منجر به حمله قلبی خواهد شد. مسدود شدن عروق کرونر به دلیل وجود پلاک ها در داخل عروق اتفاق می افتد.

چرا حمله های قلبی اینقدر مهلک و خطرناک اند؟ مگر بدن انسان با این همه پیچیدگی نمی تواند قبل از حمله خطرناک قلبی، با علائمی آن را به ما بفهماند؟

بله درست است. حمله قلبی هم مثل سایر بیماری ها علائم و نشانه هایی دارد. اما مساله آن است که این علائم خیلی وقت ها مورد غفلت قرار می گیرند. درست است که وقتی فرد یک درد قفسه سینه شدید را تجربه می کند سریعاً با اورژانس تماس می گیرد و یا به پزشک مراجعه می کند، ولی این دیگر علامت اولیه و هشدار دهنده نیست. مشکل آنجاست که علائم قلبی همیشه شدید و واضح نیستند و از فردی به فرد دیگر می توانند فرق کنند.

مثلاً ممکن است شما احساس کنید که قدرت شما در راه رفتن به دلیل دردهای عضلانی در پاهایتان، کمتر از قبل شده است و یا درد و سوزشی در کف پاهایتان دارید که فکر می کنید باید برای خوب شدن آن تا آخر عمر صبر کنید. شاید هم پزشکتان به شما گفته باشد که گردش خون پای شما ضعیف شده است.

جالب است بدانید که همه اینها علائم زیرکانه و پنهانی بیماری شریان های محیطی اند که امروزه تعداد بالایی از افراد را تحت تاثیر قرار می دهند.

بیماری شریان های محیطی باعث باریک شدن عروق پاهای شما شده و خونرسانی را به عضلات محدود می کند. در حالی که شما هیچ درد قلبی و یا علامت قلبی را نداشته اید و حتی فکرش را هم نمی کردید که اینها علائم بیماری قلبی باشند. حمله قلبی یک بیماری خیلی پیچیده نیست. قلب هم مثل سایر ماهیچه ها برای فعالیت به خون احتیاج دارد تا اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز را به آن برساند.

در این شرایط است که قلب می تواند فعالیت درستی داشته باشد. زمانی که عروق کرونر که رگ های تغذیه کننده قلب هستند، به هر علتی مسدود شوند، خونرسانی به قلب کاهش یافته و این منجر به حمله قلبی خواهد شد. مسدود شدن عروق کرونر به دلیل وجود پلاک ها در داخل عروق اتفاق می افتد و این پلاک ها می توانند به دلایل زیر ایجاد شوند:

• چاقی

• بی تحرکی بدن

• چربی و کلسترول بالای غذاها

• استرس بالا

• سیگار کشیدن

• مصرف زیاد الکل

• داشتن سابقه ابتلا به بیماری های قلبی

این عوامل، خطر ساخته شدن پلاک ها را در عروق افزایش می دهند که نتیجه آنها حمله قلبی خواهد بود. وقتی این پلاک ها ایجاد می شوند، بزرگ شدن تدریجی آنها باعث مسدود شدن کامل عروق می شود تا حدی که خونرسانی به قلب به کلی قطع می شود.

پس اگر شما هم فردی هستید که این عوامل خطر را دارید، بهتر است علامت های زیر را جدی بگیرید:

۱- تعریق یا احساس گرمای شدید

بعضی وقت ها احساس می کنید هوا شدیداً گرم شده است، در حالی که بقیه افراد چنین احساسی را ندارند، ممکن است حتی احساس سرما هم بکنند. این گرگرفتگی و گرمای شدید می تواند

نشانه حمله قلبی باشد. البته اگر شما خانم یائسه ای هستید و یا نزدیک یائسگی قرار دارید، تشخیص آن سخت تر خواهد بود. اما به هر حال این را بدانید که تعریق شدید، گرگرفتگی و سرخ شدن صورت و گونه ها می تواند یکی از علائم حمله قلبی در افراد باشد.



۲- سوء هاضمه و تهوع

تهوع، درد معده، کرامپ های گوارشی و اسهال، علامت دیگر اما بسیار شایع مخصوصاً در خانم ها هستند که بعد از حمله قلبی ایجاد می شوند. اگر شما هم فردی مستعد حمله قلبی هستید و علت خاصی برای این تغییرات دستگاه گوارش خود پیدا نمی کنید، مثلاً تغذیه شما مشکلی نداشته، دچار مسمومیت غذایی نشده اید و درد معده تان هم عصبی نیست، دقت داشته باشید که حمله قلبی می تواند یکی از علت های مهمی باشد که اغلب مورد غفلت قرار می گیرد.



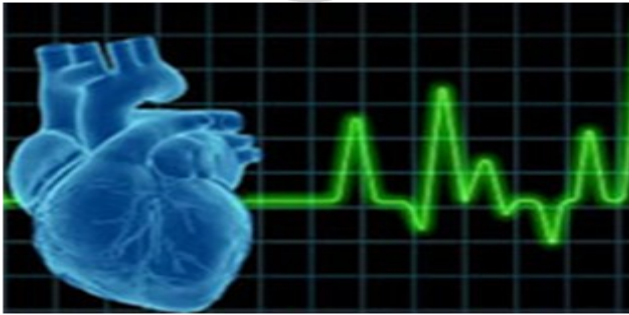
۳- درد گوش ها، آرواره، گردن و شانه ها

درد شدید و غیر قابل توجه در ناحیه آرواره و فک که به گوش ها و گردن نیز سرایت می کند می تواند نشانه حمله قلبی باشد. درد قفسه سینه و شانه ها هم که از زمان های قدیم به حملات قلبی ارجاع داده می شد. اما متأسفانه خیلی وقت ها درد قفسه سینه و شانه نیز توسط افراد مورد غفلت قرار می گیرند و یا ممکن است اصلاً آن را احساس



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و

درمانی آذربایجان غربی



علائم هشدار بیماریهای قلبی

واحد آموزش سلامت

تلفن: ۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۳



بیماری های ریوی و یا بیماری انسداد مزمن ریوی مبتلا باشند. اما سختی در تنفس و مخصوصا تنگی نفس می تواند نشانه حمله قلبی و یا نارسایی قلبی باشد. در زمان حمله قلبی این تنگی نفس با احساس ناراحتی در قفسه سینه همراه خواهند بود. اگر چه سختی در تنفس می تواند به تنهایی هم نشانه حمله قلبی باشد.

۷- گیجی

حمله قلبی می تواند منجر به گیجی و کاهش سطح هوشیاری شود. این کاهش هوشیاری خیلی وقت ها می تواند به اختلالات ضربان قلب و آریتمی منجر شود. البته این تاثیرگذاری متقابل است، یعنی خود تغییرات ضربان قلب می تواند علت اختلالات خونرسانی به مغز و کاهش سطح هوشیاری باشد.

۸- ورم بدن و بی اشتها

نارسایی قلبی می تواند منجر به تجمع مایعات در بدن و در نتیجه ورم اندام ها مخصوصا پاها و شکم می شود. همچنین منجر به افزایش وزن ناگهانی می شود. گاهی اوقات هم با کاهش اشتها همراه است، یعنی بیمار مدتی است اشتهاهای خوبی ندارد و همچنان هم در حال وزنگیری است. بی اشتها در این بیماران به دلیل ورم و تجمع آب در اندام ها شکمی است.

۹- سرفه مزمن و خس خس سینه

سرفه های مقاوم به درمان و مزمن می توانند از نشانه های بیماری قلبی باشند. این سرفه ها معمولا با احساس خس خس در گلو همراه هستند و از تجمع آب و مایعات در ریه ها ناشی می شوند. گاهی افراد خلط خونی را نیز تجربه می کنند. البته این سرفه های مزمن بیشتر در ارتباط با نارسایی های درجه ای قلب هستند تا حمله قلبی. اما به هر حال در برخی موارد هم می توان آنها را از نتایج حمله قلبی در نظر گرفت.



منبع: بروئر سودارث پرستاری بیماریهای قلب و عروق

نکنند. اما جالب است که خیلی ها احساس فشار در ناحیه فک و گردن را گزارش می کنند که گاهی به گوش ها هم سرایت می کند. احساس بی حسی و درد در شانه ها و بازوها هم در خانم ها شایع تر است، مخصوصا در شانه و بازوی چپ. گاهی اوقات این درد شانه و بازو به پشت و کمر هم کشیده می شود، پس فرد احساس کمردرد خواهد داشت.

۴- خستگی

بیش از ۷۰ درصد مبتلایان به حمله قلبی حدود یک ماه قبل از حمله قلبی، خستگی مزمن را اظهار می کنند. این خستگی یک خستگی طبیعی و ناشی از فعالیت زیاد بدنی نیست، بلکه خستگی مزمن و مقاوم است که حتی در ابتدای روز هم برای فرد وجود دارد و حتی بعد از چند ساعت استراحت با شروع کار، خستگی شدیدی را احساس می کند که انگار به استراحت مقاوم شده است و از بدن بیرون نمی رود.

۵- استرس و اضطراب

استرس یکی از شایع ترین علت های حمله قلبی است. فشارهای عاطفی، استرس های روانی و نگرانی های زندگی امروزی همه بر خطر حمله قلبی می افزایند. اما این استرس شدید می تواند همچنین یکی از نشانه های حمله قلبی باشد. بیشتر مبتلایان به حمله قلبی در دقایق و یا ساعت های قبل از حمله قلبی، استرس شدید و بدون دلیلی را بیان می کنند. احساسی که فرد را شدیداً نگران بروز یک اتفاق بد می کند.



۶- تنگی نفس

افرادی که حتی در زمان استراحت هم تنگی نفس را تجربه میکنند و یا به سختی نفس می کشند، ممکن است به بیماری هایی مثل آسم،