

تمام هشدارهای بدن قبل از بروز حمله قلبی

علامیمشخصی وجود دارد که در روزها و هفته‌های قبل از حمله قلبی رخ می‌دهد و دانستن آن‌ها و اقدام به موقع می‌تواند نجات‌دهنده فرد باشد

پزشکی

در حالی که ثابت شده فشار خون بالا، دیابت، استعمال دخانیات و ورزش نکردن، از عوامل خطر حمله قلبی هستند، کارشناسان می‌گویند علامیمشخصی وجود دارد که در روزها و هفته‌های قبل از حمله قلبی رخ می‌دهد و دانستن این نشانه‌ها می‌تواند نجات‌دهنده باشد. به گزارش «دویچه وله فارسی» به نقل از هافینگتون پست، متخصصان برخی از علامیم هشدار دهنده اولیه حمله قلبی و آن چهارادر صورت ابتلا باید انجام دهید، شامل مواردی می‌دانند که در ادامه مرور می‌کنیم:

درد یا احساس فشار در قفسه سینه

آژن که در د متناوب قفسه سینه است، در اثر تجمع تدریجی پلاک در داخل رگ‌ها ایجاد می‌شود و می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد. اگر متوجه هر نوع ناراحتی در قفسه سینه شدید (آژن) می‌تواند به اشکال دیگری غیر از درد هم ظاهر شود)، مهم است که با پزشک خود تماس بگیرید.

درد گردن، شانه یا فاک

معمولاً ما حملات قلبی را با درد فوری در دست چپ مرتبط می‌دانیم. با این حال، علامیم

اولیه درد ممکن است چندان واضح نباشد. گاه حمله قلبی مترادف با درد قفسه سینه است، اما گاهی اوقات، به ویژه در افراد مسن، ممکن است علامیم 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 هم از علامیم هشدار دهنده حمله قلبی هستند. اما این علامیم مخصوص همه بیماران نیست. برخی از بیماران ممکن است دچار علامیم خفیف

گوارشی باشند یا اصلاً هیچ علامت گوارشی نداشته باشند.

سر گیجه، سبکی سر یا ضعف

اگر ناگهان دچار عدم تعادل می‌شوید، اتاق شروع به چرخیدن می‌کند یا بینایی شما کاهش می‌یابد، ممکن است هشدار بدن شما درباره حمله قلبی قریب الوقوع باشد. اگر این علامیم را تجربه کردید، فوری به اطرافیان خود اطلاع دهید.

تنگی نفس

تنگی نفس می‌تواند در اثر فعالیت بدنی، دمای بالا یا ارتفاع زیاد ایجاد شود. همچنین ممکن است علامتی رایج برای بسیاری از مشکلات پزشکی دیگر باشد. با این حال، فشار در قفسه سینه، مشکل در تنفس یا تنگی نفس با یا بدون ناراحتی قفسه سینه، گاهی اوقات می‌تواند علامت هشدار برای حمله قلبی باشد.

عرق سرد

تعریق زیاد در حالت استراحت یا تجربه عرق سرد می‌تواند از علامیم هشدار دهنده حمله

قلبی باشد. بازه زمانی بین بروز علامیم و حمله قلبی، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما تقریباً دو سوم از بیماران یک ماه قبل از حمله قلبی، درد قفسه سینه را تجربه کرده‌اند. برخی از افراد هم ممکن است در روزهای منتهی به حمله قلبی متوجه علامیم شوند.

راه‌های پیشگیری از حمله قلبی

در حالی که بسیاری از عوامل خطر، خارج از کنترل شما هستند، بسیاری از آن‌ها قابل پیشگیری‌اند. اقدامات ساده‌ای مانند پیاده‌روی روزانه یا انتخاب غذاهای سالم می‌تواند همراه با کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون و آگاهی از علامیم هشدار دهنده حمله قلبی، به کاهش احتمال بروز این عارضه کمک کند. فراموش نکنید اگر سن شما ۴۵ سال به بالا است، همین امروز از پزشک عمومی خود برای چکاپ سلامت قلب‌تان وقت بگیرید. انجام منظم این کار کمک می‌کند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را در پنج سال آینده بهتر بشناسید.

خبر جالب: یک داروی لاغری خطر سکته قلبی را کاهش می‌دهد

در نیواورلینز، می‌گوید که نوو نور دیسک هنوز نتایج کامل پژوهشی را منتشر نکرده است. اما همین مطالعه می‌تواند به اندازه کافی قانع‌کننده باشد تا شرکت‌های بیمه ترغیب شوند داروهای گران‌قیمت را تحت پوشش قرار دهند. این نتایج بر اساس کارآزمایی بالینی روی بیش از ۱۷ هزار نفر در گروه سنی ۴۵ سال به بالا، به دست آمده است. این افراد علاوه بر مراقبت‌های استاندارد، ۲/۴ میلی‌گرم ویگویی یا دارونما

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، داروی لاغری ویگویی می‌تواند خطر سکته مغزی و حمله قلبی را کاهش دهد. به گزارش ان‌بی‌سی نیوز، شرکت داروسازی نوو نور دیسک اعلام کرد، داروی محبوب ویگویی که برای کاهش وزن مصرف می‌شود، خطر بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. دکتر شوانا لوی، متخصص طب چاقی و مدیر مرکز پزشکی تולان بارتاریک

تازه‌ها

دانستنی‌ها

چرا بعد از غذا دوست داریم بخوابیم؟

دلایل متعددی وجود دارد که خوردن یک وعده غذایی می‌تواند به جای افزایش سطح انرژی در شما، باعث شود احساس خستگی کنید و میل به خواب داشته باشید. به نوشته نشریه پزشکی Prevention؛ احساس خستگی کوتاه‌مدت بعد از مصرف غذاتا حد زیادی طبیعی است. اما اگر این وضعیت طولانی‌شده و شما بلافاصله بعد از صرف وعده غذایی نیاز به خواب پیدا می‌کنید، باید دلایل آن را در این گزارش بخوانید:

۱) افزایش مصرف کربوهیدرات و چربی

فست‌فودها بدون تردید خوشمزه هستند؛ اما اگر سرشار از چربی و کربوهیدرات باشند، اغلب باعث می‌شوند که احساس تنبلی کنید. هورمون کوله‌سیستو کینین (CCK) که از روده کوچک ترشح می‌شود، اغلب در این جا مقصر است. این هورمون در دستگاه گوارش تولید و آزاد می‌شود و به هضم پروتئین و چربی کمک می‌کند. نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد، بین افزایش تولید CCK پس از خوردن یک وعده غذایی پرچرب و احساس خواب‌آلودگی چند ساعت بعد، ارتباط وجود دارد.

۲) افزایش تولید برخی هورمون‌ها و قتی غذاهای غنی از تریپتوفان؛ به مقدار زیاد آن‌هم همراه با کربوهیدرات در

وعده غذایی مصرف می‌کنید، چند ساعت پس از خوردن غذا، احساس خستگی می‌کنید. تریپتوفان اغلب در بوقلمون، مرغ، شیر، نان، شکلات، کنسرو ماهی تن، پنیر چدار، بادام‌زمینی، جو دوسر و... یافت می‌شود. تریپتوفان، این اسید آمینه ضروری به بدن شما کمک می‌کند تا هورمون‌های آرامش‌بخش سروتونین و ملاتونین تولید کند. به همین دلیل، درباره این اسید آمینه حتی به عنوان درمانی برای اختلالات خواب، تحقیق و مطالعه انجام شده است.



۳) خوردن وعده‌های سنگین | گاهی اوقات، احساس خستگی بعد از غذا خوردن بیشتر به مقدار خوردن شما بستگی دارد. دلیل آن ساده است: هر چه وعده غذایی بیشتر باشد، انرژی بیشتری برای تجزیه آن در بدن لازم است. صرف تمام این انرژی می‌تواند به خستگی منجر شود.

۴) عدم تحمل غذایی | عدم تحمل غذایی، یا حتی حساسیت غذایی، اغلب با مشکلات گوارشی همراه است. اما خستگی راهم باید به فهرست علامیم آن اضافه کرد. به عنوان مثال، چه حساسیت به گلوتن داشته باشید چه بیماری سلپاک، ممکن است پس از خوردن غذاهای حاوی گلوتن احساس خستگی کنید، زیرا می‌تواند باعث واکنش آلرژیک شود.

۵) وجود بیماری‌های زمینه‌ای | برخی بیماری‌های می‌توانند در جذب مواد مغذی از غذا اختلال ایجاد کنند، مانند کم‌خونی. در این صورت ممکن است احساس خستگی کنید. علاوه بر این، برهم خوردن تعادل هورمونی، حساسیت به انسولین یا سندروم پس از غذا | ایدیوپاتیک (IPS) می‌تواند ارزش بررسی را داشته باشد.

بیشتر بدانیم

چرا خانم‌ها بیشتر به میگرن مبتلا می‌شوند؟

میگرن اختلال ضعیف‌کننده دستگاه عصبی است که از سردرد معمولی فراتر می‌رود. به گزارش کانورسیشن، افراد مبتلا به میگرن، درد شدید ضربان‌داری را در یک طرف سر حس می‌کنند. این درد اغلب با حالت تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است. حمله‌های میگرنی گاهی ساعت‌ها یا حتی روزها طول می‌کشد و مبتلایان به آن مجبور می‌شوند ساعت‌ها در اتاق‌های ساکت و تاریک بمانند.

آمار میگرن در جهان

حدود ۸۰۰ میلیون نفر در جهان از سردردهای میگرنی رنج می‌برند. بیشتر افراد مبتلا به میگرن زن هستند و این میزان ابتلا در آن‌ها سه برابر مردان است. این بیماری عامل اصلی ناتوانی و رنجوری زنان ۱۸ تا ۴۹ سال در سراسر جهان است. علاوه بر این، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میگرن در زنان شدیدتر و طولانی‌تر است تا در مردان. زنان بیشتر از مردان جویای مراقبت‌های پزشکی و داروهای تجویزی برای میگرن‌اند. از طرفی زنانی که میگرن دارند بیشتر با مشکلات سلامت روان، از جمله اضطراب و افسردگی، درگیرند.

چرا زنان بیشتر مبتلا می‌شوند؟

این که چرا زنان بیشتر از مردان به میگرن مبتلا می‌شوند، به عوامل مختلفی بستگی دارد؛ از جمله به هورمون‌ها، ژنتیک، نحوه فعال یا غیر فعال شدن ژن‌های خاص (اپی‌ژنتیک)، و محیط زندگی. همه این عوامل در شکل دادن به ساختار و عملکرد مغز و ابتلا به میگرن تأثیرگذارند. هورمون‌های استروژن و پروژسترون در تنظیم عملکردهای بیولوژیکی نقش دارند. این هورمون‌ها همچنین بر مناطق خاصی از مغز اثرگذارند که ممکن است در ابتلا به میگرن نقش داشته باشد. علاوه بر این، هورمون‌های زنانه به سرعت رگ‌های خونی را تغییر می‌دهند و همین مسئله افراد را مستعد حمله میگرنی می‌کند.

میگرن در دوران بارداری و یائسگی

میگرن در زنان باردار به‌ویژه در سه ماهه اول بارداری بسیار ضعیف‌کننده است؛ به خصوص در زمانی که حالت تهوع صبحگاهی باعث می‌شود خوردن، خوابیدن و آب‌رسانی به بدن با مشکل مواجه شود. البته باید گفت که نخوردن، خوابیدن و نوشیدن آب کافی هم سردردهای میگرنی را شدت می‌بخشد. خبر خوب این است که شدت و دفعات ابتلا به میگرن در دوره بارداری کمتر می‌شود؛ در برخی زنان هم به کلی از بین می‌رود. اما افرادی که در دوره بارداری میگرن داشتند، احتمالاً پس از زایمان دوباره با شدت بیشتری به آن مبتلا می‌شوند. دلیل این موضوع کاهش هورمون‌ها، کمبود خواب، استرس، کم‌آبی بدن و همچنین عوامل محیطی مرتبط با مراقبت از نوزاد است. حمله‌های میگرنی در دوران یائسگی افزایش می‌یابد. در این دوران هم نوسان سطح هورمون‌ها، به‌ویژه استروژن، افسردگی و اختلال خواب از عوامل تحریک میگرن‌اند. اما پس از یائسگی، میگرن به‌طور کلی کمتر می‌شود و در برخی موارد هم به‌طور کامل از بین می‌رود. یکی از روش‌های درمان در این دوران، جایگزینی هورمونی است.

تازه‌ها

دیگر نیازی به جراحی آپاندیس نخواهد بود؟

برای پزشکی که به دنبال کنار گذاشتن جراحی آپاندیس و حذف آن از بدن بیماران، خبرهای خوبی در راه است. بنا بر گزارش نیویورک پست، شاید با وجود آنتی‌بیوتیک‌ها دیگر نیازی به این جراحی نباشد. باتوجه به پژوهش جدیدی که محققان سوئدی انجام داده‌اند و در نشریه «جاما سرجری» منتشر کرده‌اند، اغلب بیماران که به جای جراحی آپاندیس، آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند، نتایج موفقیت‌آمیزی داشته‌اند. البته ممکن است برخی همچنان نیازمند جراحی باشند.

رایج‌ترین عملی که شاید منسوخ شود

آپاندکتومی یا جراحی آپاندیس که در آن آپاندیس را از بدن بیمار خارج می‌کنند، یکی از رایج‌ترین روش‌های جراحی است. آپاندیسیت که التهاب آپاندیس با علامیم هشدار دهنده‌ای مانند درد شدید در نزدیکی ناف است، در صورت درمان‌نشدن می‌تواند کشنده باشد. انسان می‌تواند بدون آپاندیس هم به حیات خود ادامه دهد، بنابراین جراحی آپاندیس یک روش معمول رایج است. در پژوهش انجام‌شده در سوئد، محققان داده‌های ۲۹۲ بیمار در دهه ۱۹۹۰ را که به دلیل آپاندیسیت در بیمارستان بستری بودند، تجزیه و تحلیل کردند. در این تحقیق، ۴۰ بیمار به دو گروه تقسیم شدند، آن‌هایی که ۱۰ روز آنتی‌بیوتیک مصرف کردند و افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفتند. از بین این افراد، تنها یک نفر بهبود نیافت. در تحقیق بعدی گروه تحت نظر بزرگ‌تر شد و بررسی نتایج موفقیت ۸۶ درصدی را نشان داد. نتایج دو تحقیق نشان می‌دهد که ۴۰ درصد بیماران تحت درمان با آنتی‌بیوتیک، در مراحل بعدی زندگی خود نیازمند جراحی بودند.

با آنتی‌بیوتیک نیازی به عمل نیست

نویسندگان این پژوهش نوشتند: «بیش از نیمی از بیماران که بدون عمل جراحی تحت درمان قرار گرفتند، به‌خامت وضعیت را گزارش نکردند. آن‌ها طی دوده‌نیاز به جراحی نداشتند.» از خطرهای طولانی‌مدت درمان بدون جراحی، به‌جز وخیم‌تر شدن التهاب



آپاندیس، شواهدی

در دست نیست.

البته نویسندگان

پژوهش تأکید کردند

که تحقیق آن‌ها

با محدودیت‌هایی

همراه بوده است. چرا که

این داده‌ها قدیمی‌اند

و آن‌ها نتوانستند تغییر

شرایط بیماران را طی زمان

طولانی بررسی کنند. آن‌ها

همچنین خاطر نشان کردند که

تشخیص بیماری در دهه ۱۹۹۰

پیشرفت‌های امروزی را نداشت.