

علائم حمله قلبی در زنان

علاوه بر نشانه‌های رایج در حمله قلبی، علامت‌های خاصی هم در این زمینه وجود دارد که باید جدی گرفته شود

پزشکی

نشانه‌های حمله قلبی در زنان و مردان می‌تواند متفاوت باشد. البته افراد از هر جنسیتی، با علامت‌های بارزی مانند درد قفسه سینه مواجه می‌شوند اما احتمال می‌رود که هنگام بروز حمله قلبی، زنان بیشتر با خستگی، سوءهاضمه و سایر عوارض مواجه شوند. افزون بر این، درد قفسه سینه در زنان با مردان متفاوت است. «وری‌ول هلت» به نشانه‌های حمله قلبی در زنان پرداخته است که در ادامه مرور می‌کنیم:

● عرق، سرگیجه و خستگی مفرط

البته احتمال حمله قلبی بدون درد قفسه سینه وجود دارد. این دردمکن است علاوه بر قفسه سینه، در قسمت بالای شکم نیز احساس شود. در زنان، احساس سنگینی شایع‌تر است و اغلب آن‌ها می‌گویند که انگار جسم سنگینی روی قفسه سینه‌شان افتاده است. پوست عرق کرده و مرطوب، سرگیجه، خستگی مفرط، غش کردن، حالت تهوع یا استفراغ، درد در فک، گردن یا قسمت بالای کمر و تنگی نفس، از دیگر نشانه‌های حمله قلبی در زنان است. نشانه‌های حمله قلبی ممکن است چند دقیقه یا چند ساعت طول بکشد. اگر با کسی باشید که علامت‌های حمله قلبی را بروز می‌دهد،

باید فوری با اورژانس تماس بگیرید. حتی اگر کاملاً مطمئن نیستید که حمله قلبی رخ داده، بهتر است به متخصصان درمانی اطلاع دهید.

● تفاوت حمله قلبی و ایست قلبی

حمله قلبی و ایست قلبی یکسان نیستند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به قلب مسدود می‌شود، اما ایست قلبی کاهش ناگهانی عملکرد قلب در پمپاژ خون است. گاهی اوقات، حمله قلبی به ایست قلبی منجر می‌شود. همچنین، گاهی در دوره نقاهت پس از حمله قلبی، ایست قلبی رخ می‌دهد. علاوه بر نشانه‌های رایج در حمله قلبی، علامت‌های خاصی هم در این زمینه وجود دارد.

بیشتر بدانیم

فواید میوه‌های پاییزی برای بهبود سیستم ایمنی بدن

دارد. پس میوه‌های شگفت‌انگیز پاییزی را فراموش نکنید:
(۱) سیب: در پاییز مصرف سیب را فراموش نکنید. این میوه سرشار از مواد مغذی حیاتی از جمله ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. شما همچنین مقدار زیادی فیبر غذایی (پکتین) از پوست و گوشت این میوه دریافت می‌کنید. این نوع فیبر محلول به بهبود کنترل قند خون، هضم غذا و مدیریت کلسترول کمک می‌کند. سیب طعم و بافت مطلوبی در ماه‌های پاییز دارد.

● بادمجان: بادمجان یک ماده غذایی

کم‌کالری است. این ماده غذایی منبع خوبی از فیبر و مملو از بتاکاروتن، ویتامین‌ها و مواد معدنی به‌ویژه پتاسیم و ویتامین B6، ویتامین C و منگنز است.
(۳) کدوتنبیل: کدوتنبیل نیز حاوی بتاکاروتن، پتاسیم، ویتامین C و منگنز است. بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A است که برای سلامت چشم مهم است. بتاکاروتن یک پروتئین بسیار بااهمیت برای بدن انسان است که کمبود آن باعث ابتلا به انواع سرطان‌ها مانند سرطان روده و ریه می‌شود.
(۴) تره‌فرنگی: این سبزی سرشار از مواد مغذی بوده و کالری بسیار پایینی دارد. تره‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گوگردی از جمله کامفرول و آلپیسین

است که از بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان‌ها محافظت می‌کند.
(۵) جواهرهای بروکسل: این سبزیجات چلیپایی حاوی پتاسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B از جمله B6 و تیامین هستند. جواهرهای بروکسل حاوی پری‌بیوتیک هستند که پروبیوتیک‌ها از آن تغذیه می‌کنند. ترکیب پری‌بیوتیک‌ها با پروبیوتیک‌ها باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود.
(۶) واما انار: دانه‌های این میوه شیرین و ترش، آنتی‌اکسیدان‌ها و طعم بی‌نظیری را به نوشیدنی‌ها و غذاهای پاییزی مورد علاقه شما اضافه می‌کند. آب‌انار به‌طور متوسط دارای ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری نسبت به شراب قرمز، آب‌انگور یا چای سبز است.

تازه‌ها

راز ۱۰۰ ساله شدن در خون شماست

پژوهشگران سوئدی، با بررسی نمونه خون ۴۴ هزار نفر، نشانگرهای زیستی خون کسانی را که بیش از ۱۰۰ سال عمر کردند بررسی کرده‌بر از های عمر طولانی دست یافتند



زیتون، آجیل، آووکادو و ماهی‌های چرب. برنامه غذایی با فیبر بالا متشکل از میوه، سبزیجات، غلات سبوس‌دار و حبوبات و... می‌تواند سطح کلسترول را کاهش دهد. مصرف دخانیات کلسترول کم‌چگالی یا «بد» را افزایش و کلسترول پرچگالی یا «خوب» را کاهش می‌دهد، بنابراین، ترک دخانیات ضروری است.

۲ قند خونتان را پایین بیاورید: بر اساس یافته‌های این پژوهش، سطح پایین‌گلوکز در دهه ۶۰ سالگی در افزایش احتمال رسیدن به ۱۰۰ سالگی دخیل است. افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر حمله قلبی و سکته مغزی و آسیب‌دیدگی رگ‌های خونی اثرگذار بر عصب‌ها، چشم‌ها و کلیه‌ها قرار دارند.

۳ سطح اسید اوریک را کاهش دهید: اسید اوریک با نفوس، بیماری در دناک مفصلی، مرتبط است. در این

جست‌وجو برای دستیابی به اسرار عمر طولانی به اندازه پیدایش بشر قدمت دارد. یافته‌های پژوهشی جدید سرنخ‌هایی می‌دهد که ما را بیش از پیش به تحقق این هدف نزدیک می‌کند، سرنخ‌هایی که در خون ما پیدا می‌شود. به گزارش نشریه تلگراف، گروهی از پژوهشگران سوئدی یافته‌های بررسی نمونه خون ۴۴ هزار فرد از سن ۶۴ سالگی در یک بازه زمانی ۳۵ ساله منتشر کردند. آن‌ها ۱۲ «نشانگر زیستی» خون کسانی که بیش از ۱۰۰ عمر کرده بودند و کسانی را که به ۱۰۰ سالگی نرسیده بودند مقایسه کردند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که احتمال رسیدن به صد سالگی با ۱۰ مورد از این ۱۲ نشانگر زیستی و به‌ویژه سه مورد مرتبط است. آن‌چه در ادامه می‌آید مواردی است که اگر رعایت کنیم، سلامت بیشتر و عمر طولانی‌تر خواهیم داشت.

۱ تعادل کلسترول: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که پایین‌ترین سطح کلسترول را داشتند، احتمال کمتری داشت به ۱۰۰ سالگی برسند. بنیاد قلب بریتانیا توصیه می‌کند چربی اشباع‌شده کمتری بخورید که در غذاهایی مانند گوشت فرآوری‌شده، شیرینی، کره، خامه و روغن نارگیل یافت می‌شود. در عوض، سراغ غذاهایی بروید که چربی اشباع‌نشده بالایی دارند، مانند روغن

ترفند

سبزی قرمه تاجه انداز به باید سرخ شود؟



اولین مرحله آماده‌سازی و طبخ قرمه سبزی، تفت دادن سبزی آن است. تا حد امکان بهتر است سبزی تازه را برای انجام این کار انتخاب کنید تا تفت یکنواخت‌تر شده و قرمه سبزی خوش‌رنگ‌تر شود. اگر این مرحله به درستی انجام شود، مراحل بعدی پخت بسیار ساده خواهند بود. یکی از نکات سرخ کردن سبزی قرمه به اندازه سرخ کردن آن است. تفت دادن سبزی باید به میزانی باشد که سبزی‌ها تغییر رنگ دهند اما سیاه نشوند. به علاوه تمام سبزی باید به‌طور یک‌دست تغییر رنگ داده باشد و بخش‌های روشن و خام در آن باقی‌نمانده باشد.

بیشتر بدانیم

قاعده‌گی نامنظم؛ تهدیدی برای سلامت قلب

داشتن قاعده‌گی نامنظم چیزی است که باعث نگرانی بیشتر خانم‌ها می‌شود و بر عملکرد حیاتی بدن تأثیر منفی می‌گذارد. طبق نظر پزشکان، پرونده‌های نامنظم می‌تواند بر سلامت قلب هم تأثیر بگذارد و بنابراین، باید علت آن فوری بررسی و درمان شود. به گزارش TimesOf India، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یا PCOS یکی از علل اصلی قاعده‌گی نامنظم است. این سندرم که از هر هشت زن در سنین باروری یک نفر تحت تأثیر قرار می‌دهد، شامل گروهی از نشانه‌هاست که ممکن است با هم یا به تنهایی مشاهده شود. به همین دلیل زنان مبتلا به این سندرم علائم یکسانی ندارند.

● علائم سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

برای تشخیص PCOS، زنان باید دو نشانه از سه نشانه‌ای را که گفته می‌شود داشته باشند: اختلال تخمک‌گذاری (پریودهای نامرتب)، سطح تستوسترون بالا (هیپرآندرونیسم) و مشکل تخمدان در سونوگرافی (تخمندان‌های پلی‌کیستیک). مطالعات نشان داده است که زنانی که مبتلا به PCOS هستند، ۲۸ درصد بیشتر از زنانی که قاعده‌گی عادی دارند، در معرض ابتلا به مشکلات قلبی هستند. از آن‌جا که زنان مبتلا به PCOS با مشکلات وزن روبه‌رو می‌شوند، آن‌ها در معرض التهاب و افزایش شاخص توده بدنی نیز هستند. التهاب و چاقی، پیش‌زمینه مشکلات قلبی و عروقی است. به گفته متخصصان، خطر ابتلا به سندرم متابولیک نیز در مبتلایان به PCOS، بسیار بالاست. علائم سندرم متابولیک شامل چاقی شکمی، کلسترول بالا، فشار خون بالا و مقاومت به انسولین یا دیابت است. هریک از این علائم، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

● چگونه می‌توان PCOS را مدیریت کرد؟

در حالی که هیچ درمان دارویی برای این سندرم در دسترس نیست، بهترین راه ممکن برای مدیریت موثر و مهار علائم PCOS، اصلاح شیوه زندگی است:
۱. برای کاهش وزن و کاهش شاخص توده بدنی، تلاش کنید. کاهش تنها ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند منجر به بهبود علائم این سندرم شود.
۲. رژیم غذایی مناسب را دنبال کنید و مصرف قند و غذاهای فرآوری‌شده را به حداقل برسانید.
۳. وابستگی خود را به مواد غذایی بسته‌بندی‌شده حاوی مواد نگهدارنده یا سایر غذاهایی که ممکن است مواد شیمیایی داشته باشند، کاهش دهید.
۴. مصرف محصولات غذایی بدون گلوتن نیز برای مهار علائم PCOS می‌تواند مفید باشد.
۵. مطمئن شوید که ۴ تا ۵ بار در هفته تمرین با فعالیت بدنی انجام می‌دهید. تمرینات با شدت متوسط مناسب‌ترین هستند. فراموش نکنید که کاهش وزن با ورزش باعث بهبود تخمک‌گذاری و کاهش سطح انسولین می‌شود.
۶. برای کاهش سطح استرس خود سعی کنید ورزش‌هایی مثل یوگا را دنبال کنید یا به دنبال درمان باشید.
۷. شب‌ها حداقل ۷ ساعت خواب‌شانه داشته باشید.

دانستنی‌ها

درمان‌های خانگی برای بهبود تبخال



تبخال نوعی عفونت است که از ویروس هرپس سیمپلکس ناشی می‌شود. اگر چه در حال حاضر درمانی برای این عفونت وجود ندارد، برخی از روش‌ها از جمله درمان‌های خانگی وجود دارد که می‌تواند به تسکین علائم آن کمک کند. به گزارش «مدیکال نیوز تودی»؛ ۵ علائم تبخال شامل زخم‌های پوستی است.
● داروهای خانگی، از جمله کمپرس گرم یا سرد ممکن است درد و خارش ضایعه تبخال دهانی را تسکین دهد. استفاده از گرما در ناحیه اطراف لب‌ها نیز می‌تواند از ایجاد تاول جلوگیری کند.
● در مورد کمپرس سرد، توصیه می‌شود بسته‌یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهید و آن را دور یک کیسه بیچید. همچنین توصیه می‌شود که محل را به آرامی با آب نمک بشوید.
● همچنین مطالعات نشان داده که آلپسین، ترکیب موجود در سیر، ممکن است فعالیت هر دو نوع ویروس HSV را کاهش دهد.

● اما ویتامین‌های مختلف می‌توانند به محافظت از بدن در برابر ویروس و کاهش علائم کمک کنند. اگر فردی سطح ویتامین D پایینی داشته باشد، عفونت‌های تبخال به احتمال زیاد عود می‌کند.
● ویتامین C همیشه برای پیشگیری از سرماخوردگی شناخته شده بود، اما می‌تواند برای بهبود تبخال نیز بسیار مفید باشد. فلفل قرمز، کیوی، پرتقال و انبه بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین C هستند.
● خواص آنتی‌اکسیدانی ویتامین E نیز ممکن است استرسی را که عفونت‌هایی مانند تبخال به سلول‌های سیستم ایمنی وارد می‌کند، کم کند و در نتیجه احتمال عفونت را کاهش دهد.
● مدت‌هاست که انسان‌ها از انار به عنوان داروی خانگی برای درمان عفونت استفاده می‌کنند. انار حاوی زینک است که می‌تواند به کاهش عفونت تبخال کمک کند. علاوه بر این، همیشه داروهایی در دسترس هستند که می‌توانند احتمال شیوع ویروس تبخال را کاهش دهند و از شدت علائم آن بکاهند. داروهای اصلی که پزشکان برای این منظور تجویز می‌کنند، شامل آسیکلوویر، فامسیکلوویر، والاسیکلوویر و پنسیکلوویر هستند.