8 Δεκεμβρίου 2014

Και όμως, το έμφραγμα προειδοποιεί!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Δεν χτυπά απροειδοποίητα

Σαν κεραυνός εν αιθρία... Έτσι ξέρουμε οι περισσότεροι ότι «χτυπά» το έμφραγμα. Ωστόσο, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι συχνά αυτό δεν ισχύει. Πολλοί που έπαθαν έμφραγμα αναφέρουν πως ακόμη και μέρες πριν, παρουσίασαν κάποιο προειδοποιητικό σύμπτωμα! Η καρδιά τους, δηλαδή, έστειλε προμηνύματα ώρες ή και μέρες πριν την εκδήλωση του εμφράγματος. Πρόκειται για «καμπανάκι» κινδύνου που κανείς δεν πρέπει να αγνοήσει, αν θέλει να προφυλάξει την καρδιά και τη ζωή του.

Υπολογίζεται ότι ένας στους επτά εμφραγματίες παρουσιάζει κάποιο προειδοποιητικό σύμπτωμα ακόμη και επτά μέρες πριν από το έμφραγμα.

Διαβάστε λοιπόν ποια είναι τα σήματα κινδύνου της καρδιάς και τι πρέπει να κάνετε μόλις τα αντιληφθείτε.

Α. Μέρες πριν το έμφραγμα : τα σήματα κινδύνου

Συνήθως οι ασθενείς περιγράφουν ενδεχόμενα πρόδρομα ενοχλήματα, όπως:

•Πλάκωμα ή σφίξιμο στο στήθος.

•Ένα «χταπόδι» που τους σφίγγει στο στήθος.

•Πόνο που «χτυπάει» στο στήθος, στην πλάτη και συνδυάζεται με μούδιασμα στο αριστερό χέρι.

•Πόνο και στις δύο ωμοπλάτες, καθώς και στα δύο χέρια.

•Πόνο στο λαιμό και μούδιασμα στο κάτω σαγόνι.

•Πόνο στο στομάχι (ψηλά, εκεί που τελειώνει το κόκαλο του στέρνου).
Πότε παρουσιάζονται

• Πάντα κατά τη διάρκεια κόπωσης, την ώρα, για παράδειγμα, που κάποιος περπατάει βιαστικά ή ανεβαίνει μια σκάλα.

•Μετά από σχετικά μεγάλη προσπάθεια, π.χ. μετά από βαριές δουλειές στο σπίτι διάρκειας 1-2 ωρών ή μετά από πολύ γρήγορο περπάτημα διάρκειας 10 λεπτών, η περίπτωση χαρακτηρίζεται ήπια.

•Κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας μικρότερης έντασης, π.χ. όταν ανεβαίνει κάποιος δύο ορόφους με τα πόδια ή περπατάει γρήγορα για 4΄, η περίπτωση χαρακτηρίζεται μέτριου βαθμού.

•Με την ελάχιστη προσπάθεια, π.χ. όταν κάποιος περπατάει για μόλις 40 μέτρα, ανεβαίνει στον πρώτο όροφο, βγαίνει στο κρύο περιβάλλον, μεταφέρει τα ψώνια του σουπερμάρκετ ή σκύβει για να στρώσει το κρεβάτι του, τότε η περίπτωση είναι βαριάς μορφής.

Πόσο διαρκούν

Το κύριο χαρακτηριστικό είναι ότι, μόλις αυτός που νιώθει τα συμπτώματα σταματήσει τη δραστηριότητά του, τα ενοχλήματα υποχωρούν μέσα σε περίπου 5΄.

Τι συμβαίνει στην καρδιά

Το πιθανότερο είναι ότι κάποιο αγγείο έχει σημαντική στένωση και δεν μπορεί να τροφοδοτήσει επαρκώς με αίμα την καρδιά την ώρα της προσπάθειας.

Τι να κάνετε

Πρέπει να επισκεφτείτε το συντομότερο δυνατό έναν καρδιολόγο, ο οποίος θα σας συστήσει:

•Καρδιογράφημα.

•Βιοχημικό έλεγχο ρουτίνας (χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, σάκχαρο κλπ.) και ειδικές εξετάσεις αίματος (τροπονίνη, CPK).

•Υπέρηχο καρδιάς (για να διαπιστωθεί τυχόν δυσλειτουργία στο μυοκάρδιο ή στην καρδιακή βαλβίδα).

•Τεστ κοπώσεως, εφόσον κρίνεται απαραίτητο.

Γιατί δεν πρέπει να τα αγνοήσετε

Ας υποθέσουμε ότι κάποιος αγνοεί ένα σφίξιμο στο στήθος που παρουσιάζεται την ώρα που τρέχει να προλάβει το τρένο στο σταθμό. Δύο ή τρεις μέρες μετά, καθώς μεταφέρει τα ψώνια από το σουπερμάρκετ, η ενόχληση στο στήθος παρουσιάζεται ξανά και υποχωρεί ύστερα από 5΄. Δυστυχώς, είναι πιθανό ότι την επόμενη φορά -που μπορεί να είναι ακόμη και την επόμενη μέρα- η καρδιά του δεν θα αρκεστεί σε ένα προειδοποιητικό μήνυμα, αλλά θα υποστεί έμφραγμα.

Μην αγνοείτε τη δύσπνοια

Η δύσπνοια που παρουσιάζεται την ώρα της προσπάθειας (π.χ. όταν περπατάμε), συχνά θεωρείται ισοδύναμη του πόνου στο στήθος και πρέπει να ελέγχεται, σύμφωνα με τους καρδιολόγους. Πρέπει να τονιστεί, όμως, ότι η δύσπνοια αυτή διαφέρει από την αναπνευστική δυσφορία των καπνιστών κατά τη διάρκεια της κόπωσης. Αν και ο ειδικός είναι αυτός που θα κρίνει τη βαρύτητα των συμπτωμάτων, σε γενικές γραμμές η αναπνευστική δυσφορία του καπνιστή αργεί να υποχωρήσει (π.χ. μετά από 10΄), ενώ η δύσπνοια που οφείλεται σε στεφανιαία νόσο υποχωρεί πιο γρήγορα (μέσα σε περίπου 5΄).

Β. Ωρες πριν το έμφραγμα : το σήμα κινδύνου

Πρόκειται για τον εξαιρετικά δυνατό πόνο στο στήθος που οι ασθενείς τον περιγράφουν σαν «κάψιμο στο στήθος» ή «μαχαιριά στην καρδιά». Ο πόνος είναι τόσο δυνατός που «κόβει» την ανάσα και πανικοβάλλει τον πάσχοντα. Παράλληλα, ο ασθενής νιώθει ότι τον λούζει κρύος ιδρώτας.

Πότε παρουσιάζεται

Η ενόχληση αυτή μπορεί να παρουσιαστεί εν ώρα ηρεμίας, μετά από ένα πλούσιο

γεύμα, μια μεγάλη συγκινησιακή φόρτιση, μια κατάσταση πολύ έντονου στρες ή ακόμη και κατά τη διάρκεια του ύπνου. Δεν αποκλείεται, βέβαια, να παρουσιαστεί και κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (π.χ. περπάτημα).

Πόσο διαρκεί

Ακόμη και αν ο οξύς πόνος υποχωρήσει γρήγορα, η εφίδρωση και η ταχύπνοια μπορεί να διαρκέσουν ακόμη και για τα επόμενα 10΄. Επίσης, ο ασθενής νιώθει για αρκετή ώρα ότι «χάνεται».

Τι συμβαίνει στην καρδιά

Το πιθανότερο είναι ότι σε κάποιο αγγείο έχει δημιουργηθεί μια σχετικά μαλακή, αθηρωματική πλάκα που είναι έτοιμη να σπάσει, φράζοντας το αγγείο. Ενδεχομένως ένα μέρος της να έχει ήδη αποκολληθεί και να φράζει μερικώς το αγγείο, με κίνδυνο να προκληθεί έμφραγμα.

Τι να κάνετε

Πρέπει να πάτε άμεσα στο πλησιέστερο νοσοκομείο, ακόμη και αν ο πόνος έχει υποχωρήσει. Καλό είναι να μασήσετε άμεσα μία ασπιρίνη, εκτός εάν είχατε κρίση έλκους ή γαστρορραγίας το τελευταίο δίμηνο.

Γιατί δεν πρέπει να τα αγνοήσετε

Η καρδιά σας κινδυνεύει άμεσα για τις επόμενες 2-3 ώρες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, κάπως έτσι φθάνουν πολλοί εμφραγματίες στο νοσοκομείο, οι οποίοι κατά τη λήψη του ιστορικού τους λένε χαρακτηριστικά: «Πόνεσα πάρα πολύ για μια στιγμή, αλλά μετά συνήλθα. Μετά από τρεις ώρες, όμως, με ξανάπιασε ο πόνος και ήρθα στο νοσοκομείο».

Ζαχαρούλα Μανωλίδου

Πηγή: offsite.com.cy