

## Καρδιακό πρόβλημα: Μην αγνοήσετε ΠΟΤΕ αυτά



Αν κάτι δεν πάει

με την καρδιά σας, μπορείτε να το καταλάβετε; Δεν είναι πάντα βέβαιο ότι όλα τα καρδιακά προβλήματα συνοδεύονται από σαφή προειδοποιητικά σημάδια ή συμπτώματα.

Αν σας προκύψει ξαφνικό πρόβλημα στην καρδιά, δεν είναι σίγουρο ότι θα νιώσετε τον πόνο στο στήθος και στη συνέχεια θα πέσετε στο έδαφος, όπως βλέπετε στις ταινίες. Μερικά συμπτώματα καρδιακών προβλημάτων δεν συμβαίνουν καν στο στήθος σας, στην περιοχή της καρδιάς, και ταυτόχρονα δεν είναι πάντα εύκολο να καταλάβετε τι σας συμβαίνει.

“Αν δεν είστε σίγουροι για κάτι που σας συμβαίνει, συμβουλευτείτε το γιατρό σας”, λέει ο δρ Charles Chambers, διευθυντής του Cardiac Catheterization Laboratory στο Hershey Heart and Vascular Institute του πανεπιστημίου Penn State των ΗΠΑ.

Αυτό είναι ιδιαίτερα αληθές αν είστε 60 ετών και άνω, υπέρβαροι ή έχετε διαβήτη, υψηλή χοληστερόλη, ή υψηλή αρτηριακή πίεση. Όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχετε, τόσο περισσότερο θα πρέπει να είστε σε εγρήγορση για συμπτώματα που θα μπορούσαν να σχετίζονται με την καρδιά.

## Ειδικά προσέξτε για αυτά τα προβλήματα:

1. **Δυσφορία στο στήθος:** Είναι το πιο κοινό σημάδι κινδύνου της καρδιάς. Αν έχετε μια φραγμένη αρτηρία ή έχετε υποστεί καρδιακή προσβολή, μπορεί να αισθανθείτε πόνο, σφίξιμο ή πίεση στο στήθος σας.
2. **Ναυτία, δυσπεψία, καούρα, ή πόνο στο στομάχι:** Μερικοί άνθρωποι έχουν αυτά τα συμπτώματα κατά τη διάρκεια μιας καρδιακής προσβολής. Μπορούν ακόμη και να κάνουν και εμετό.
3. **Πόνος που εξαπλώνεται στο χέρι:** Ένα άλλο κλασικό σύμπτωμα καρδιακής προσβολής είναι ο πόνος που “ακτινοβολεί” προς τα κάτω στην αριστερή πλευρά του σώματος.
4. **Ζάλη ή λιποθυμία:** Πολλά πράγματα μπορούν να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας ή να έχετε ένα αίσθημα λιποθυμίας για μια στιγμή. Αλλά αν ξαφνικά νιώσετε ότι “δεν πατάτε καλά στα πόδια σας” και έχετε δυσκολία στην αναπνοή, καλέσετε άμεσα το γιατρό σας.
5. **Πόνος στον λαιμό ή στην κάτω γνάθο:** Από μόνος του, ο πόνος στον λαιμό ή το σαγόνι δεν είναι πιθανό να σχετίζεται με την καρδιά. Αλλά αν έχετε πόνο στο κέντρο του στήθους σας, ο οποίος “εξαπλώνεται” προς το σαγόνι σας, τότε αυτό μπορεί να είναι σημάδι εμφράγματος.
6. **Κουράζεστε πολύ εύκολα:** Αν αισθάνεστε κουρασμένοι ξαφνικά ή ασθμαίνετε μετά από μια απλή δραστηριότητα που δεν σας προκαλούσε κανένα πρόβλημα στο παρελθόν (όπως το να ανεβείτε τις σκάλες ή να μεταφέρετε τα ψώνια από το αυτοκίνητο) κλείστε ένα ραντεβού με το γιατρό σας αμέσως.
7. **Ροχαλητό:** Είναι φυσιολογικό να ροχαλίζετε λίγο, ενώ κοιμάστε. Αλλά το ασυνήθιστα δυνατό ροχαλητό που ακούγεται σαν “λαχάνιασμα ή πνιγμός” μπορεί να είναι σημάδι υπνικής άπνοιας. Αυτό συμβαίνει όταν η αναπνοή σας σταματάει στιγμιαία για αρκετές φορές στον ύπνο σας. Αυτό ασκεί επιπλέον πίεση στην καρδιά σας.
8. **Εφίδρωση:** Έχετε απότομα “κρύο ιδρώτα” χωρίς προφανή λόγο; Αυτό θα μπορούσε να σηματοδοτήσει μια καρδιακή προσβολή. Εάν σας συμβεί αυτό, μαζί με οποιοδήποτε από τα άλλα συμπτώματα, καλέστε το 166 για να σας μεταφέρουν σε ένα νοσοκομείο αμέσως. Μην προσπαθήσετε να οδηγήσετε μόνοι σας!
9. **Βήχας που δεν σταματάει:** Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτό δεν είναι ένα σημάδι προβλήματος με την καρδιά. Αλλά εάν έχετε καρδιακή νόσο ή ξέρετε ότι είστε σε κίνδυνο, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στον βήχα που δεν σταματάει με τίποτα.
10. **Πρήξιμο στα πόδια και τους αστραγάλους:** Αυτό θα μπορούσε να είναι

ένα σημάδι ότι η καρδιά σας δεν κυκλοφορεί το αίμα τόσο αποτελεσματικά όσο θα έπρεπε.

11. **Ακανόνιστος καρδιακός παλμός:** Είναι φυσιολογικό να έχετε ταχυπαλμία όταν είστε νευρικοί ή ενθουσιασμένοι. Αλλά αν νιώθετε ότι η καρδιά σας χτυπάει ακανόνιστα πολύ συχνά και για περισσότερο από μερικά δευτερόλεπτα, τότε ενημερώστε άμεσα το γιατρό σας.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

**Πηγές:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)- <http://www.webmd.com>