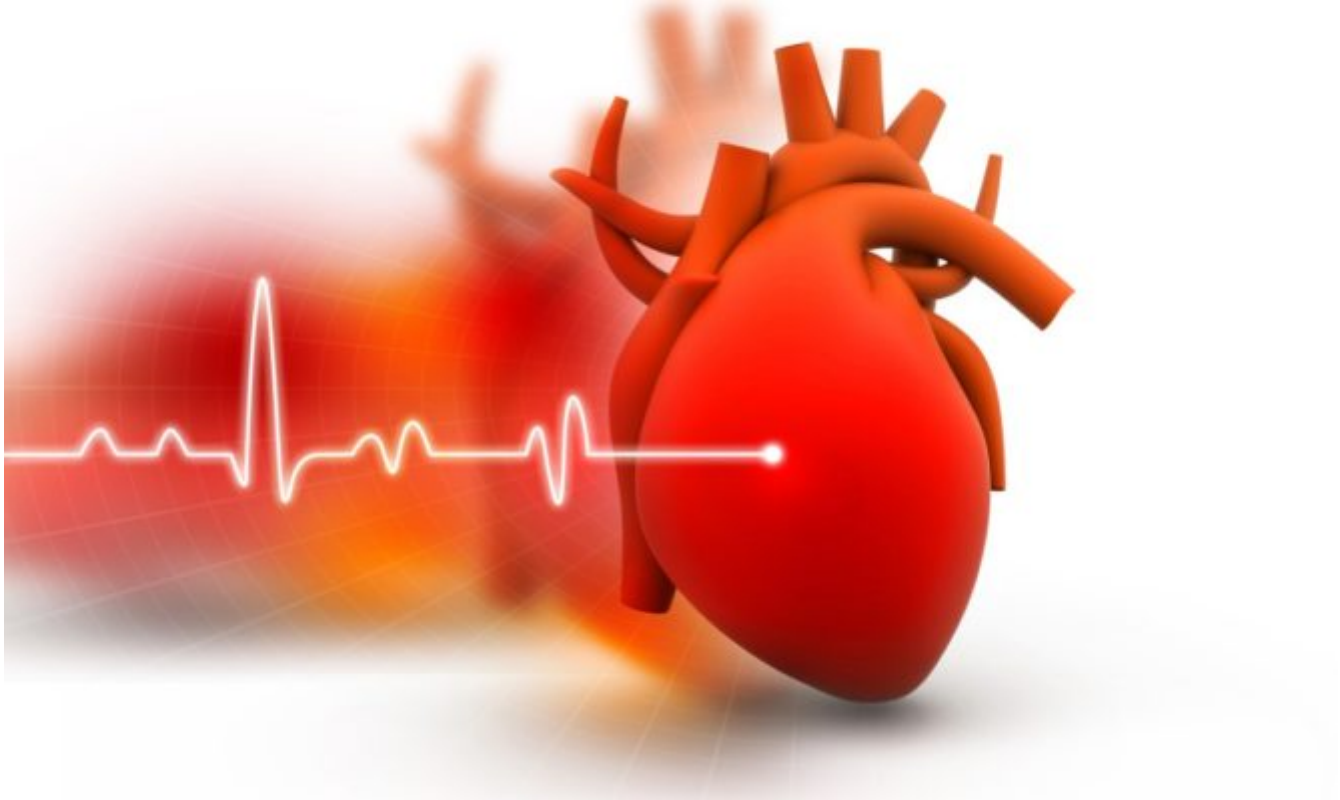
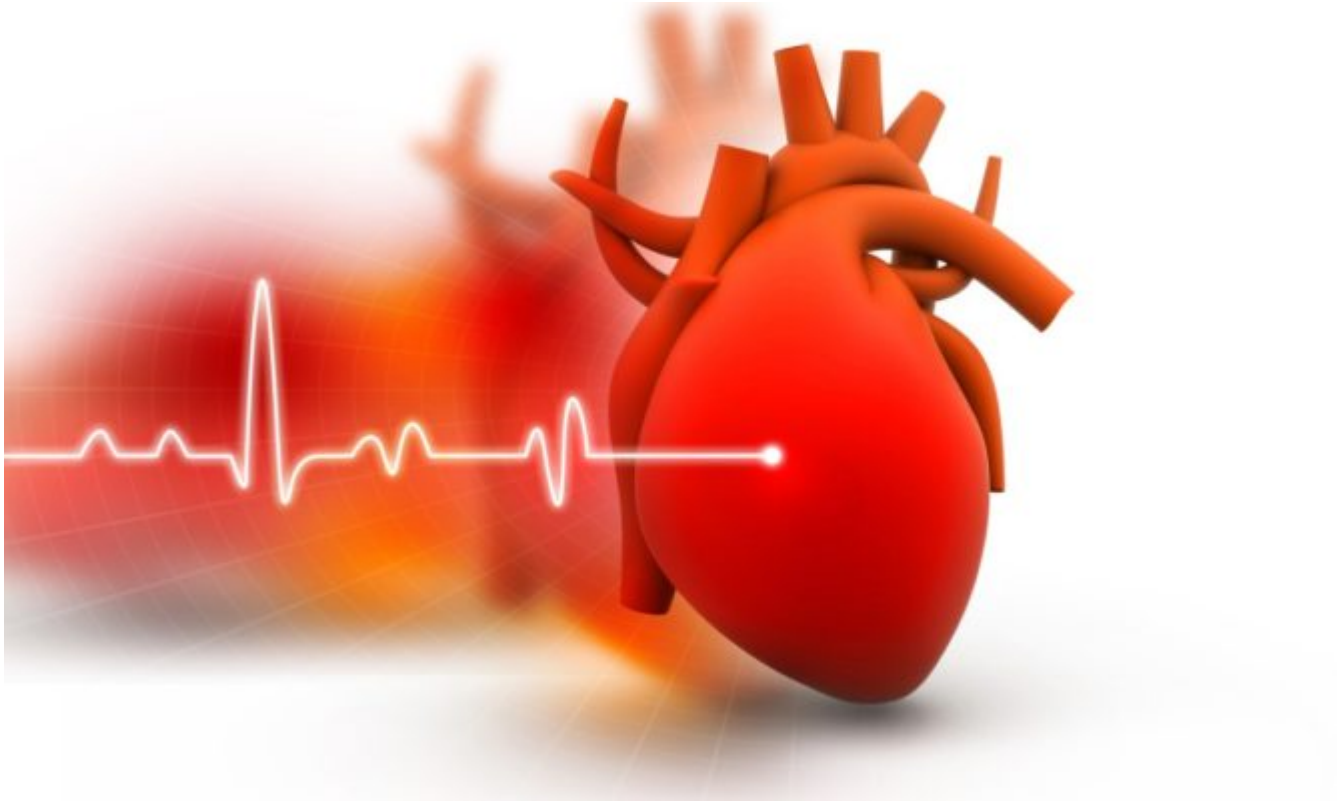
16 Σεπτεμβρίου 2021

# Καρδιά: Μην αγνοήσετε ΠΟΤΕ αυτά τα 11 συμπτώματα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Δεν συνοδεύονται όλα τα καρδιακά προβλήματα με σαφή προειδοποιητικά σημάδια. Δεν υπάρχει πάντα ένας ανησυχητικός πόνος στο στήθος που ακολουθείται από πτώση στο πάτωμα όπως βλέπετε στις ταινίες.



*φωτό: iStock*

Ορισμένα συμπτώματα προβλημάτων στην καρδιά δεν συμβαίνουν καν στο στήθος και δεν είναι πάντα εύκολο να καταλάβει ο παθών τι του συμβαίνει.

«Εάν δεν είστε σίγουροι, ελέγξτε το», λέει ο δρ. Charles Chambers, διευθυντής του Εργαστηρίου Καρδιακού Καθετηριασμού στο Penn State Hershey Heart and Vascular Institute.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν είστε 60 ετών και άνω, υπέρβαροι, ή έχετε διαβήτη, υψηλή χοληστερόλη, ή υψηλή αρτηριακή πίεση, λέει ο δρ. Vincent Bufalino, εκπρόσωπος της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας. «Όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχετε, τόσο περισσότερο θα πρέπει να ανησυχείτε για οτιδήποτε μπορεί να σχετίζεται με την καρδιά».

Καρδιά: Προσέξτε ειδικά αυτά τα 11 συμπτώματα

**1. Δυσφορία στο στήθος**

Είναι το πιο κοινό σημάδι καρδιακού κινδύνου. Εάν έχετε αποκλεισμένη αρτηρία, ή παθαίνετε καρδιακή προσβολή, μπορεί να αισθανθείτε πόνο, σφίξιμο, ή πίεση στο στήθος.

“Ο καθένας έχει διαφορετική λέξη γι’ αυτό το συναίσθημα. Μερικοί λένε ότι είναι σαν να κάθεται πάνω τους ένα ελέφαντας. Άλλοι λένε ότι είναι σαν να νιώθουν τσιμπήματα και κάψιμο», λέει ο δρ. Chambers..

Η αίσθηση διαρκεί συνήθως περισσότερο από μερικά λεπτά. Μπορεί να συμβεί όταν είστε σε ηρεμία, ή όταν κάνετε κάποια σωματική άσκηση.

Αν πρόκειται για έναν πολύ σύντομο πόνο (ή αν είναι ένα σημείο που πονάει περισσότερο όταν το αγγίζετε ή το πιέζετε) πιθανότατα ΔΕΝ είναι η καρδιά σας. Θα πρέπει ωστόσο να το ελέγξει ένας γιατρός. Εάν τα συμπτώματα είναι πιο έντονα και δεν υποχωρήσουν μετά από λίγα λεπτά, θα πρέπει να καλέσετε το 166.

Επίσης, λάβετε υπόψη ότι μπορεί να έχετε καρδιακά προβλήματα, ακόμη και καρδιακή προσβολή, χωρίς πόνο στο στήθος. Αυτό είναι ιδιαίτερα κοινό στις γυναίκες.

**2. Ναυτία, δυσπεψία, καούρα ή πόνος στο στομάχι**
Μερικοί άνθρωποι έχουν αυτά τα συμπτώματα κατά τη διάρκεια καρδιακής προσβολής. Μπορεί ακόμη και να κάνουν εμετό.

Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να αναφέρουν αυτό το είδος συμπτώματος από ό,τι οι άνδρες.

Φυσικά, μπορεί να έχετε αναστατωμένο στομάχι για πολλούς λόγους που δεν έχουν καμία σχέση με την καρδιά σας. Θα μπορούσε τελικά να είναι κάτι που φάγατε. Αλλά πρέπει να γνωρίζετε ότι μπορεί επίσης να συμβεί κατά τη διάρκεια καρδιακής προσβολής.

Αν λοιπόν αισθάνεστε έτσι και κινδυνεύετε από καρδιακά προβλήματα, αφήστε έναν γιατρό να μάθει τι συμβαίνει, ειδικά αν έχετε επίσης οποιοδήποτε από τα άλλα συμπτώματα σε αυτήν την λίστα.

**3. Πόνος που εξαπλώνεται στο χέρι**
Ένα άλλο κλασικό σύμπτωμα καρδιακής προσβολής είναι ο πόνος που ακτινοβολεί στην αριστερή πλευρά του σώματος.

«Σχεδόν πάντα ξεκινά από το στήθος και κινείται προς τα έξω», λέει ο δρ. Chambers. “Είχα όμως μερικούς ασθενείς που είχαν κυρίως πόνο στο χέρι που αποδείχθηκε ότι ήταν καρδιακή προσβολή”.

**4. Ζαλάδα**
Πολλά πράγματα μπορούν να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας ή να

αισθανθείτε λιποθυμία για μια στιγμή. Ίσως να μην φάγατε καλά, ή να σηκωθήκατε πολύ γρήγορα.

Αν όμως ξαφνικά αισθάνεστε αστάθεια και έχετε επίσης δυσφορία στο στήθος, ή δύσπνοια, καλέστε αμέσως γιατρό.

«Μπορεί να σημαίνει ότι η αρτηριακή σας πίεση έχει πέσει, επειδή η καρδιά σας δεν είναι σε θέση να αντλήσει αίμα όπως θα έπρεπε», λέει ο δρ. Bufalino.

**5. Πόνος στον λαιμό ή στο σαγόνι**

Από μόνος του, ο πόνος στον λαιμό ή στο σαγόνι πιθανότατα δεν σχετίζεται με την καρδιά. Πιθανότατα, προκαλείται από μυϊκό πρόβλημα, κρυολόγημα ή πρόβλημα με τους ρινικούς κόλπους.

Αλλά αν έχετε πόνο ή πίεση στο κέντρο του στήθους σας που εξαπλώνεται στον λαιμό ή στο σαγόνι σας, θα μπορούσε να είναι σημάδι καρδιακής προσβολής. Καλέστε το 166 και αναζητήστε ιατρική βοήθεια για να βεβαιωθείτε ότι όλα είναι εντάξει.

**6. Εύκολη κόπωση**

Εάν ξαφνικά αισθάνεστε κουρασμένοι μετά από κάτι με το οποίο δεν είχατε συνήθως τέτοιο πρόβλημα στο παρελθόν (όπως να ανεβείτε τις σκάλες ή να μεταφέρετε ψώνια από το αυτοκίνητο) κλείστε ένα ραντεβού με τον γιατρό σας αμέσως.

«Αυτοί οι τύποι σημαντικών αλλαγών είναι πιο σημαντικοί για εμάς από κάθε μικρό πόνο που μπορεί να νιώθετε», λέει ο δρ. Bufalino.

Η υπερβολική εξάντληση ή ανεξήγητη αδυναμία, μερικές φορές για μέρες κάθε φορά, μπορεί να είναι σύμπτωμα καρδιακών παθήσεων, ειδικά για τις γυναίκες.

**7. Ροχαλητό**

Είναι φυσιολογικό να ροχαλίζετε λίγο. Αλλά το ασυνήθιστα δυνατό ροχαλητό που ακούγεται σαν να λαχανιάζετε ή να πνίγεστε μπορεί να είναι σημάδι άπνοιας ύπνου. Τότε είναι που σταματάτε να αναπνέετε για σύντομες στιγμές αρκετές φορές τη νύχτα, ενώ κοιμάστε ακόμα. Αυτό δημιουργεί επιπλέον στρες στην καρδιά σας.

Ο γιατρός σας μπορεί να ελέγξει εάν χρειάζεστε μελέτη ύπνου για να διαπιστώσετε εάν έχετε υπνική άπνοια. Αν έχετε, μπορεί να χρειαστείτε ένα αναπνευστικό μηχάνημα με μάσκα (CPAP) για να εξομαλύνει την αναπνοή σας, ενώ κοιμάστε.

**8. Εφίδρωση**
Ο ξαφνικός "κρύος ιδρώτας" χωρίς προφανή λόγο θα μπορούσε να σηματοδοτήσει καρδιακή προσβολή. Εάν αυτό συμβεί μαζί με οποιοδήποτε από αυτά τα άλλα συμπτώματα, καλέστε το 166 για να μεταβείτε αμέσως στο νοσοκομείο. Μην προσπαθήσετε να οδηγήσετε μόνοι σας!

**9. Βήχας που δεν θα σταματάει**
Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτό δεν είναι σημάδι καρδιακού προβλήματος. Αλλά εάν έχετε καρδιακές παθήσεις, ή γνωρίζετε ότι κινδυνεύετε, δώστε ιδιαίτερη προσοχή.

Εάν έχετε μακράς διάρκειας βήχα που παράγει λευκή ή ροζ βλέννα, μπορεί να είναι σημάδι καρδιακής ανεπάρκειας. Αυτό συμβαίνει όταν η καρδιά δεν μπορεί να συμβαδίσει με τις απαιτήσεις του σώματος, προκαλώντας διαρροή αίματος πίσω στους πνεύμονες.

Ζητήστε από το γιατρό σας να ελέγξει τι προκαλεί τον βήχα σας.

**10. Τα πόδια, τα πέλματα και οι αστράγαλοι είναι πρησμένα**
Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα σημάδι ότι η καρδιά σας δεν αντλεί αίμα τόσο αποτελεσματικά όσο θα έπρεπε.

Όταν η καρδιά δεν μπορεί να αντλήσει αρκετά γρήγορα, το αίμα επανέρχεται στις φλέβες και προκαλεί φούσκωμα.

Η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί επίσης να δυσκολέψει τους νεφρούς να αφαιρέσουν επιπλέον νερό και νάτριο από το σώμα, γεγονός που επίσης μπορεί να οδηγήσει σε φούσκωμα.

**11. Ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός**
Είναι φυσιολογικό να χτυπά η καρδιά σας διαφορετικά, όταν είστε νευρικοί ή ενθουσιασμένοι.

Αλλά αν νιώθετε ότι η καρδιά σας χτυπάει εκτός ρυθμού για περισσότερα από λίγα δευτερόλεπτα, ή εάν συμβαίνει συχνά, ενημερώστε τον γιατρό σας.

«Στις περισσότερες περιπτώσεις, προκαλείται από κάτι που είναι εύκολο να

διορθωθεί, όπως υπερβολική καφεΐνη, ή ανεπαρκής ύπνος», λέει ο δρ. Bufalino. Αλλά περιστασιακά, θα μπορούσε να σηματοδοτήσει μια κατάσταση που ονομάζεται κολπική μαρμαρυγή και χρειάζεται θεραπεία. Ζητήστε λοιπόν από τον γιατρό σας να το ελέγξει.

**Πηγή**: https://www.webmd.com